

"Бекітілді"
А. Рахметова
"Арай" бөбекжайы меңгерушісі

"Балаларды мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар"
санитариялық қағидаларын бекіту туралы, ҚР денсаулық сақтау министрінің бұйрығы негізінде №59 09.07.2021 ж

Ісүй-Іапта

Тағам атаулары	Тағам құрамы	Тағам мөлшері				тағам шығуы, г	
		1,7-3ж		3-5ж		1,7-3ж	3-5ж
Таңғы ас		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Ұнтақ ботқасы	сүт	220	140	200	160	150	180
сүтпен	ұнтақ	10	10	10	10		
	сары май	5	5	5	5		
	кант	15	15	15	15		
Сары май жағылған нан	нан ж/с	15	15	20	20	15	20
	сары май	2	2	6	5		5
Шәй	сүт	150	150	120	120	150	180
	шай	0.2	0.2	0.2	0.2		
	кант	10	10	15	15		
Түскі ас							
Салат "Винегрет"	сәбіз	6	5	6	5	40	50
	өсімдік май	2	2	3	3		
	картоп	14	10	20	15		
	кызылша	6	5	6	5		
	тұздалған қияр	7	5	7	5		
	орамжапырақ	12	10	18	15		
	жасыл бұршақ	5	5	5	5		
Тауық етінен сорпа	пияз	15	13	17	14	150	180
клецкамен	сәбіз	20	18	23	20		
	тауық еті	30	30	50	50	30	50
	тауық жұмыртқасы	0.25	0.25	0.5	0.5		
	ұн	8	8	10	10		
	картоп	40	36	60	55		
Қарақұмық тауық етімен	қарақұмық	10	10	20	20	150	180
	тауық еті	30	30	50	50	30	50
	сәбіз	25	23	30	28		
	пияз	25	23	25	23		
	өсімдік май	3	3	4	4		
Нәрсу+С витаминмен	кептірілген жемістер	10	10	10	10	150	180
	кант	10	10	10	10		
Нап	нан ж/с	25	25	40	40	25	40
Бесін ас							
Шырын	шырын	150	150	200	200	150	200
Печенье	печенье	10	10	10	10	10	10
Кешкі ас							
Вареники картоппен	картоп	70	65	115	100	180	200
	сары май	5	5	7	7		
	ұн	8	8	10	10		
	сүт	130	110	100	90		
Кисель	кисель	20	20	30	30	150	200
Нан ж/с	нан ж/с	15	15	20	20	15	20

Тағам атаулары	2 - күн Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы,г	
		1,7-3ж		3-5ж.		1,7-3ж	3-5ж
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Таңғы ас							
Геркулес боткасы сүтпен	сүт	200	145	180	170	150	180
	геркулес	5	5	10	10		
	кант	10	10	10	10		
	сары май	3	3	5	5		
Сары май жағылған нан	нан ж/с	15	15	20	20	15	20
	сары май	3	3	5	5		
Піскен тауық жұмыртқасы	тауық жұмыртқасы	0,5	0,5	0,5	0,5		
Тәтті шай сүтпен	шай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	180
	сүт	70	60	50	40		
	кант	5	90	10	10		
Түскі ас							
"Қиял" салаты	орамжапырақ	30	25	36	30	40	50
	сәбіз	12	10	20	15		
	жүгері	5	5	5	5		
	өсімдік майы	5	5	7	7		
Сиыр етінен рассольник	картоп	50	45	64	60	150	180
	сиыр еті	20	20	40	40	40	40
	пияз	18	15	20	16		
	сәбіз	20	17	20	16		
	перловка	5	5	10	10		
	қызылша	20	17	20	16		
	тұздалған кияр	10	10	10	10		
	қайнаған су	51	41	62	52		
Картоп етпен	картоп	70	64	110	100	150	180
	сиыр еті	20	20	30	30	20	30
	пияз	9	5	20	16		
	сәбіз	20	16	20	16		
	қайнаған су	50	42	15	13		
	сары май	3	3	5	5		
Нәрсу+С витаминмен	кепірмелер	10	10	10	10	150	180
	кант	5	5	5	5		
	қайнаған су	140	130	170	165		
Нан ж/с	нан ж/с	25	25	40	40	25	40
Бесін ас							
Айран	айран	150	150	200	200	150	200
Құймақ	ұн ж/с	16	16	20	20	60	70
	тауық жұмыртқасы	0,125	0,125	0,125	0,125		
	сүт	80	44	50	40		
	кант	5	5	10	10		
	сары май	3	3	5	5		
	көтерме ашытқы	1	1	1	1		
Кешкі ас							
Макарондар фрикаделькамен	макарон	10	10	10	10	180	200
тұздық сорпамен	сәбіз	16	12	20	16		
	пияз	10	8	20	18		
	тартылған ет	20	20	30	30	20	30
Какао	какао	1	1	2	2	150	200
	қайнатылған сүт	150	140	120	110		
	кант	10	10	10	10		
Нан ж/с	нан ж/с	15	15	20	20	15	20

3 - күн

Тағам атаулары	Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы,г	
		1,7-3ж		3-5ж		1,7-3ж	3-5ж
Таңғы ас		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Бидай ботқасы сүтпен	сүт	200	150	170	150	150	180
	бидай	10	10	15	15		
	сары май	6	6	10	10		
	қант	10	10	15	15		
Нан	нан ж/с	15	15	20	20	15	20
	сары май	4	4	7	7		
Тәтті шай сүтпен	шай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	180
	қант	5	5	10	10		
	сүт	150	100	100	50		
Түскі ас							
"Достық" салаты	қызылша	24	20	35	30	40	50
	өсімдік май	2	2	3	3		
	алма	25	20	23	20		
Сыыр етінен үй кеспесі	пияз	30	26	30	25	150	180
	картоп	54	40	54	40		
	сыыр еті	30	30	50	40		
	үн ж/с	8	8	10	10		
Тұздық құйылған жалқау	тартылған ет	30	30	50	50	30	50
голубцы	тауық жұмыртқасы	0,125	0,125	0,125	0,125	150	180
	орамжапырақ	50	45	48	40		
	пияз	30	26	30	20		
	сәбіз	40	37	24	20		
	күріш	10	10	15	15		
	өсімдік май	3	3	4	4		
Нәрсу+С витаминмен	кепірмелер	10	10	10	10	150	180
	қант	10	10	10	10		
Нан	нан ж/с	20	20	30	30	20	30
Бесін ас							
Шырын	шырын	150	150	200	200	150	200
Тәтті бөлке сүзбемен (тв	сүт	150	150	200	200	60	70
	үн	8	8	10	10		
	сүзбе	40	40	40	40		
	қант	5	5	5	5		
Кешкі ас							
Бұқтырылған картоп	картоп	66	60	136	130	180	200
	сары май	2	2	3	3		
	қайнаған су	120	112	90	67		
Кисель	кисель	20	20	30	30	150	200
	қант	5	5	5	5		
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30	20	30

4 - күн

Тағам атаулары		Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы, г	
			1,7-3ж		3-5ж		1,7-3ж	3-5ж
Таңғы ас			Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Күріш	сүт		200	150	170	150	150	180
боткасы сүтпен	күріш		7	7	7	7		
	кант		15	15	10	10		
	сары май		7	7	11	11		
Сары май жағылған нан	нан ж/с		15	15	20	20	15	20
	сары май		5	5	9	9		
Тәтті шай сүтпен	шай		0,2	0,2	0,2	0,2	150	180
	кант		10	10	15	15		
	сүт		100	100	50	50		
Түскі ас								
"Чебурашка" салаты	кызылша		36	30	48	40	40	50
	жүгері		10	10	10	10		
	өсімдік май		1	1	2	2		
Балық қосылған сорпа	картоп		56	40	56	40	150	180
сөкпен	пияз		12	10	12	10		
	сәбіз		13	10	13	10		
	балық		10	10	15	15		
	сөк		2	2	3	3		
Духовкада макарондар	өсімдік май		2	2	2	2	120	130
ірімшікпен және	макарондар		10	10	20	20		
сыыр етімен	ірімшік*		3	3	5	5		
	сыыр еті		60	60	70	70	60	70
Нан ж/с			20	20	30	30	20	30
Нәрсу+С витаминмен	кептірмелер		10	10	10	10	150	180
	кант		5	5	10	10		
Бесін ас								
Шырын	шырын		150	150	200	200	150	200
Печенье	печенье		4	4	10	10		
Кешкі ас								
Бұқтырылған	орамжапырак		55	50	65	61	180	200
орамжапырак балық	сәбіз		35	33	35	32		
котлетімен	пияз		20	18	20	18		
	балық		10	10	30	30		
	өсімдік май		2	2	3	3		
	кант		5	5	10	10		
Какао сүтпен	сүт		150	150	200	200	150	200
	какао		2	2	2	2		
Нан ж/с	нан ж/с		20	20	30	30		

5 күн

Тағам атаулары		Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы,г	
			1,7-3ж		3-5ж		1,7-3ж	3-5ж
Таңғы ас			Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Сөк ботқасы	сүт		250	150	200	180	150	180
сүтпен	сөк		10	10	10	10		
	сары май		3	3	4	4		
	кант		15	15	20	20		
Сары май жағылған	нан ж/с		15	15	25	25	15	25
Нан	сары май		6	6	9	9		
Сүт қосылған тәтті	сүт		100	100	140	80	150	180
Шәй	шәй		0,2	0,2	0,2	0,2		
	кант		10	10	15	15		
Түскі ас								
"Тұздалған қияр"	тұздалған қияр		40	40	50	50	40	50
Сиыр етінен	картоп		120	100	140	120	150	180
"Бесбармақ"	ұн ж/с		16	16	20	20		
сорпасымен	тауық жұмыртқа		0,125	0,125	0,125	0,125		
	пияз		30	20	20	10		
	өсімдік май		2	2	3	3		
	сиыр еті		60	60	100	100	60	100
Нәрсу +С витаминмен	кепірмелер		10	10	10	10	150	180
	кант		10	10	20	20		
Нан ж/с	нан ж/с		20	20	25	25	20	25
Бесін ас								
Алма	алма		90	90	60	60	90	60
Печенье	печенье		4	4	10	10		
Кисель	кисель		20	20	30	30	150	200
Кешкі ас								
"Достық" ботқасы	күріш		5	5	10	10	180	200
	қара құмық		5	5	10	10		
	сары май		3	3	4	4		
Какао сүтпен	какао		1	1	2	2	150	200
	сүт		150	90	80	70		
Нан ж/с	нан ж/с		20	20	30	30	20	30

Тағам атаулары	Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы,г	
		1,7-3 ж		3-5 ж		1,7-3ж	3-5 ж
Таңғы ас		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Арпа боткасы	сүт	150	140	170	160	150	180
сүтпен	арпа	10	10	10	10		
	сары май	3	3	2	2		
	кант	7	7	8	8		
Сары май	нан ж/с	15	15	25	25		
жағылған нан	сары май	3	3	5	5		
сүтпен тәтті шәй	шәй	0,2	0,2	0,2	0,2	150	180
	кант	7	7	9	9		
	сүт	100	100	100	100		
Түскі ас							
"Қыс" салаты	орамжапырақ	30	25	36	30	40	50
	жасыл бұршак	5	5	5	5		
	сәбіз	12	10	18	15		
	өсімдік май	2	2	3	3		
Сиыр етінен бұршак	картоп	50	40	70	60	150	180
сортасы	ет	30	25	50	45	30	50
	пияз	25	20	25	21		
	сәбіз	35	30	40	36		
	өсімдік май	3	3	4	4		
	бұршак	5	5	10	10		
Картоп езбесі	тартылған сиыр еті	30	30	50	50	30	50
котлетпен	картоп	70	57	120	100	120/60	130/70
	пияз	20	18	30	20		
	сары май	3	3	5	5		
Нәрсу+С вит	кептірмелер	10	10	10	10	150	180
	кант	7	7	10	10		
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30		
Бесін ас							
Құймақ	сүт	85	60	100	90	60	70
	кант	7	7	9	9		
	жұмыртқа	0,25	0,25	0,5	0,5		
	ұн	16	16	20	20		
Шырын	шырын	150	150	200	200	150	200
Кешкі ас							
Сүтке піскен күріш	сүт	165	165	175	175	180	200
боткасы	күріш	5	5	10	10		
	сары май	3	3	5	5		
	кант	7	7	9	9		
Кисель	кисель	20	20	30	30	150	200
Нан ж/с	нан ж /с	20	20	25	25		

7 - күн

Тағам атаулары	Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы,г	
		1,7 - 3 ж		3 - 5 ж			
Таңғы ас		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	1,7-3ж	3-5ж
Ұнтақ	сүт	200	150	250	165		
боткасы сүтпен	ұнтақ	10	10	10	10	150	180
	сары май	7	7	12	12		
	қант	15	15	20	20		
Сары май жағылған	нан ж/е	15	15	20	20	15	20
Нан ж/е	сары май	5	5	8	8		
Тәтті шай сүтпен	сүт	150	120	120	100	150	180
	шай	0.2	0.2	0.2	0.2		
	қант	10	10	10	10		
Тауық жұмыртқасы	тауық жұмыртқасы	0.25	0.25	0.5	0.5		
Түскі ас							
"Винегрет" салаты	қызылша	6	5	6	5	40	50
	жасыл бұршақ	5	5	5	5		
	тұздалған кияр	5	5	5	5		
	картон	40	30	40	30		
	сәбіз	6	5	6	5		
	орамжанырақ	12	10	24	20		
	өсімдік май	1	1	2	2		
Тауық	картон	40	30	70	60	150	180
сорпасында	пияз	15	10	15	10		
вермишель	сәбіз	20	15	25	20		
	тауық еті	30	30	50	50	30	50
	вермишель	5	5	10	10		
Палау тауық етімен	күріш	5	5	10	10	120	130
	өсімдік май	2	2	3	3		
	пияз	25	20	20	15		
	сәбіз	30	25	25	20		
	тауық еті	30	30	50	50	30	50
	қайнаған су	55	43	80	77		
Нәрсу+С вит	кепірмелер	10	10	10	10	150	180
	қант	10	10	15	15		
Нан ж/е	нан ж/е	20	20	30	30	20	30
Бесін ас							
Шырын	шырын	150	150	180	180	150	180
Печенье	печенье	4	4	10	10		
Кешкі ас							
Вареники картоппен	картошка	40	30	80	70	180	200
	ұн	16	16	20	20		
	жұмыртқа	0.125	0.125	0.125	0.125		
Кисель	кисель	20	20	30	30	150	200
нан ж/е	нан ж/е	20	20	30	30	20	30

8 - күн

Тағам атаулары	Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы,г	
		1,7-3ж		3-5ж		1,7-3ж	3-5ж
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Таңғы ас							
Геркулес боткасы	сүт	200	150	180	180	150	180
сүтпен	геркулес	5	5	10	10		
	сары май	5	5	7	7		
	қант	5	5	10	10		
Сары май жағылған нан	нан ж/с	15	15	20	20	15	20
	сары май	4	4	8	8		
Сүт қосылған тәтті шәй	шәй	0,2	0,2	0,2	0,2	150	180
	сүт	100	100	60	60		
	қант	10	10	15	15		
	қайнаған су	70	50	130	120		
Түскі ас							
"Солнышко сасыты"	жүгері	10	10	10	10		
	сәбіз	20	15	30	25	40	50
	орамжапырақ	20	15	20	15		
	өсімдік май	2	2	3	3		
Сыыр етінен	сыыр еті	30	25	50	40	25	40
сорпа клецкамен	картон	80	70	120	100	150	180
	пияз	20	18	25	20		
	сәбіз	25	23	30	25		
	ұн	16	16	20	20		
	жұмыртқа	0,125	0,125	0,125	0,125		
Жалқау голубцы	тартылған сыыр е	30	20	50	40	20	40
	картон	40	35	70	63	150	180
	өрамжапырақ	40	35	45	43		
	сәбіз	20	18	20	17		
	пияз	15	13	15	13		
	өсімдік май	3	3	4	4		
	қайнаған су	30	24	50	44		
	күріш	5	5	10	10		
Нәрсу+С ант	кепірмелер	10	10	10	10	150	180
	қант	5	5	13	13		
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30	20	30
Бесін ас							
Алма	алма	90	90	60	60	90	60
Печенье	печенье	4	4	10	10		
Какао сүтпен	какао	1	1	2	2	150	200
	қант	10	10	15	15		
	сүт	100	90	100	90		
Кешкі ас							
Сөк боткасы	сөк	10	10	10	10	180	200
	сары май	3	3	5	5		
	қант	5	5	2	2		
	сүт	100	90	80	70		
Кисель	кисель	20	20	30	30	150	200
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30	20	30

Тағам атаулары		Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы,г	
			1,7-3ж		3-5ж		1,7-3ж	3-5ж
			Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Таңғы ас								
Күріш ботқасы	сүт	150	130	120	120	150	180	
сүтпен	күріш	10	10	15	15			
	сары май	4	4	7	7			
	қант	5	5	10	10			
Сары май жағылған нан	нан ж/с	15	15	20	20			
	сары май	4	4	6	6			
Тәтті шай сүтпен	шай	0,2	0,2	0,2	0,2	150	180	
	қант	10	10	15	15			
	сүт	100	80	80	60			
	қайнаған су	90	70	130	120			
Түскі ас								
"Қызылша " салаты	қызылша	10	5	30	25	40	50	
	алма	45	35	30	25		180	
	өсімдік майы	2	2	3	3			
Балық сорпасы	картон	40	35	70	60	150	180	
	балық	10	10	20	20	10	20	
	пияз	30	25	30	25			
	сәбіз	40	35	50	45			
сепмен және ірімшікпен	ірімшік	3	3	5	5			
	макарон	10	10	15	15	150	180	
	өсімдік майы	3	3	4	4			
	сыыр еті	60	60	70	70	60	70	
Нәрсуы+С витамин	келтірілген жемістер	10	10	10	10	150	180	
	қант	10	10	10	10			
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30	20	30	
Бесін ас								
Айран	Айран	150	150	200	200	150	200	
Тәтті бөлке сүзбемен	ун ж/с	16	16	20	20	60	70	
	сүт	100	100	100	100			
	қант	10	10	10	10			
	тауық жұмыртқасы	1	1	1	1			
	көтерме ашытқы	1	1	1	1			
	сүзбемен	40	40	40	40			
Кешкі ас								
Картон сзбесі балық	картон	80	60	100	80	180	200	
котлетімен	сүт	130	100	120	100			
	балық	10	10	25	25	10	25	
	сары май	4	4	7	7			
Кисель	кисель	20	20	30	30	150	200	
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30	20	30	

10 - күн

Тағам атаулары	Тағам тізімі	Тағам мөлшері				тағам шығуы, г	
		1,7-3ж		3-5ж		1,7-3ж	3-5ж
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто		
Таңғы ас						150	180
Сөк боткасы	сүт	200	200	180	180		
сүтпен	сөк	20	20	30	30		
	сары май	6	6	10	10		
	кант	15	15	20	20		
Сары май жағылған нан	нан ж/с	15	15	20	20		
	сары май	6	6	10	10		
Сүт қосылған татті шәй	сүт	100	100	60	60		
	шәй	0,2	0,2	0,2	0,2		
	кант	10	10	10	10		
Түскі ас						40	50
"Тұздалған кияр" салаты	тұздалған кияр	0,1	0,1	0,1	0,1		
Сүйек сорпасы (Бульон)	сорпа сүйек	150	150	180	180	150	180
Бесбармак	ет	60	40	100	80	150	180
	картон	60	100	190	170		
	үн ж/с	16	16	20	20		
	тауық жұмырткасы	1	1	1	1		
	пияз	60	50	80	70		
Нәрсу +С вит	кептірілген жемістер	10	10	10	10		
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30		
Бесін ас						90	60
Алма	алма	90	90	60	60		
Печенье	печенье	4	4	10	10		
Кисель	кисель	20	20	30	30	150	200
Кешкі ас						180	200
Бұқтырылған	орамжапырак	25	22	30	27		
көкіністер	сәбіз	10	8	10	7		
	картон	60	42	80	69		
	өсімдік майы	2	2	2	2		
	пияз	10	8	10	8		
Какао	какао	1	1	2	2		
	сүт	200	180	200	180		
	кант	10	10	15	15		
Нан ж/с	нан ж/с	20	20	30	30		