

«Бекітемін»

«Жұлдыз» бөбекжай-балалық бағамы МКҚК

Менгерушісі: *З.Б. Нугманова* З.Б. Нугманова

«19» *Мамыр* 2026 жыл



Жазғы сауықтыру мезгілінің маусым, шілде, тамыз
айларына арналған 10- күндік ас – мәзірі

Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
1 -күн дүйсенбі		
Таңғы ас:		
Сұлы ботқасы	1\200	200,00
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шай сүтпен	1\200	99,1
II Таңғы ас		
Печенье	1\40	136,84
Табиғи шырын	1\150	112,00
Түскі ас:		
Тауық етімен борщ сорпасы	1\200\30	43,3
Картоп езбесі+тефтели	1\150\60	213,8
Сәбіз салаты	1\60	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
Нан	1\60	134,2
Бесін ас:		
Прәндік	1\40	136,84
Сүт	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Арпа ботқасы	1/200	220,4
Нан	1/40	134,2
Шәй	1/150	56,0

Атауы 2-күн сейсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Тары ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	138,6
Шай сүтпен	1\200	99,1
II Таңғы ас		
Алма	1\80	45,00
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Түскі ас:		
Вермишель сорпасы	1\180\30	106,2
Рагу	1\130\50	213,8
Қызылша салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\30	134,2
Бесін ас:		
Печенье	1\40	136,84
Айран	1\200	102,1
Кешкі ас:		
Қарақұмық ботқасы	1\200	200,00
Нан	1\40	134,2
Шәй сүтпен	1\200	99,1

Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
3-күн сәрсенбі		
Таңғы ас:		
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Какао сүтпен	1\200	56,00
II Таңғы ас		
Печенье	1\40	136,84
Табиғи шырын	1\200	112,00
Түскі ас:		
Бұршақ сорпасы	1\170\30	106,2
Қарақұмық+ гуляш	1\120\50	322,7
Қырыққабат салаты	1\40	56,00
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Прәндік	1\40	136,84
Сүт	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Достық ботқасы	1\200	316,00
Нан	1\40	134,2
Шәй	1\150	56,0

Аталуы 4 күн бейсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Ұнтақ жарма ботқасы	1\200	316,00
Нан мен ірімшік	1\40\10	138,6
Шәй сүтпен	1\200	99,1
II Таңғы ас		
Прәндік	1\40	136,84
Какао сүтпен	1\200	56,00
Түскі ас:		
Тауық сорпасы	1\150\30	113,30
Макарон+ котлет	1/130\50	197,00
Сәбіз салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Печенье	1\40	136,84
Табиғи шырын	1\150	112,00
Кешкі ас:		
Күріш ботқасы	1\200	189,3
Нан	1\40	134,2
Шәй	1\150	56,0

Аталуы 5 күн-жұма	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Қарақұмық ботқасы	1\200	200,00
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй сүтпен	1\200	99,1
II Таңғы ас		
Прәндік	1\40	136,84
Кисель	1\200	125,00
Түскі ас:		
Фрикадельки сорпасы	1\180\30	225,3
Бешбармақ	1\150\40	96,00
Қызылша салаты	1\40	93,2
Тұзды қияр	1\20	9,5
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Тоқаш повидламен	1\80	320,4
Айран	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Ұнтақ жарма ботқасы	1\200	316,00
Нан	1\40	134,2
Шәй сүтпен	1\150	99,1

Аталуы 6 күн дүйсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Тары ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй	1\150	56,0
II Таңғы ас		
Печенье	1\40	136,84
Кисель	1\200	125,00
Түскі ас:		
Картоп сорпасы	1\180\20	49,1
Палау	1/120\50	224,22
Қырыққабат салаты	1\40	56,0
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Прәндік	1\40	136,84
Айран	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Қарақұмық ботқасы	1\200	200,00
Нан	1\40	134,2
Шәй сүтпен	1\200	99,1

Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
7- күн сейсенбі		
Таңғы ас:		
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй сүтпен	1\150	56,0
II Таңғы ас		
Алма	1\80	45,00
Кисель	1\200	125,00
Түскі ас:		
Бұршақ сорпасы	1\180\30	106,2
Макарон+ гуляш	1/130\30	280,00
Қызылша салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Печенье	1\40	136,84
Сүт	1\180	102,1
Кешкі ас:		
Күріш ботқасы	1\200	189,3
Нан	1\40	134,2
Какао сүтпен	1\200	56,00

Таңғы ас: 8- күн сәрсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй сүтпен	1\150	56,0
II Таңғы ас		
Печенье	1\40	136,84
Кисель	1\200	125,00
Түскі ас:		
Рассольник сорпасы	1\180\30	136,6
Жаркое	1/120\50	224,22
Сәбіз салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Тоқаш сүзбемен	1\80	320,4
Табиғи шырын	1\200	112,00
Кешкі ас:		
Тары ботқасы	1\200	220,4
Нан	1\150	56,0
Шай сүтпен	1\40	134,2

Таңғы ас:	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
9 -күн бейсенбі		
Ұнтақ жарма ботқасы	1\200	316,00
Нан мен ірімшік	1\40\10	138,6
Шай сүтпен	1\200	99,1
II Таңғы ас		
Прәндік	1\40	136,84
Кисель	1\200	125,00
Түскі ас:		
Үй кеспесі сорпасы	1\180\30	116,1
Бұршақ езбесі + тефтели	1\120\50	277,00
Қырыққабат салаты	1\40	56,0
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Тоқаш повидламен	1\80	320,4
Айран	1\200	102,1
Кешкі ас:		
Арпа ботқасы	1\200	200,00
Нан	1\150	56,0
Шай	1\40	134,2

Таңғы ас: 10-күн жұма	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Қайнатылған жұмыртқа	1\1	31,5
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй	1\200	99,1
II Таңғы ас	1\150	56,0
Прәндік	1\40	136,84
Какао сүтпен	1\200	56,00
Түскі ас:		
Қарақұмық сорпасы	1\170\30	106,2
Картоп еzbесі + балық	1\130\50	277,48
Қызылша салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Булочка	1\80	320,4
Алма	1\80	45,00
Сүт	1\180	102,1
Кешкі ас:		
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан	1\150	56,0
Шай сүтпен	1\40	134,2

Күз мезгілінің қыркүйек, қазан, қараша айларына арналған 10- күндік ас – мәзірі

Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
1 -күн дүйсенбі		
Таңғы ас:		
Сұлы ботқасы	1\200	200,00
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шай сүтпен	1\200	99,1
Түскі ас:		
Тауық етімен борщ сорпасы	1\200\30	43,3
Картоп езбесі+тефтели	1\150\60	213,8
Сәбіз салаты	1\60	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
Нан	1\60	134,2
Бесін ас:		
Прәндік	1\40	136,84
Сүт	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Арпа ботқасы	1/200	220,4
Нан	1/40	134,2
Шәй	1/150	56,0

Атауы 2-күн сейсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Тары ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	138,6
Шай сүтпен	1\200	99,1
Түскі ас:		
Вермишель сорпасы	1\180\30	106,2
Рагу	1\130\50	213,8
Қызылша салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\30	134,2
Бесін ас:		
Печенье	1\40	136,84
Айран	1\200	102,1
Кешкі ас:		
Қарақұмық ботқасы	1\200	200,00
Нан	1\40	134,2
Шәй сүтпен	1\200	99,1

Аталуы 3-күн сәрсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Какао сүтпен	1\200	56,00
Түскі ас:		
Бұршақ сорпасы	1\170\30	106,2
Қарақұмық+ гуляш	1\120\50	322,7
Қырыққабат салаты	1\40	56,00
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Прэндік	1\40	136,84
Сүт	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Достық ботқасы	1\200	316,00
Нан	1\40	134,2
Шәй	1\150	56,0

Аталуы 4 күн бейсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Ұнтақ жарма ботқасы	1\200	316,00
Нан мен ірімшік	1\40\10	138,6
Шәй сүтпен	1\200	99,1
Түскі ас:		
Тауық сорпасы	1\150\30	113,30
Макарон+ котлет	1\130\50	197,00
Сәбіз салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Печенье	1\40	136,84
Табиғи шырын	1\150	112,00
Кешкі ас:		
Күріш ботқасы	1\200	189,3
Нан	1\40	134,2
Шәй	1\150	56,0

Аталуы 5 күн-жұма	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Қарақұмық ботқасы	1\200	200,00
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй сүтпен	1\200	99,1
Түскі ас:		
Фрикадельки сорпасы	1\180\30	225,3
Бешбармақ	1\150\40	96,00
Қызылша салаты	1\40	93,2
Тұзды қияр	1\20	9,5
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Тоқаш повидламен	1\80	320,4
Айран	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Ұнтақ жарма ботқасы	1\200	316,00
Нан	1\40	134,2
Шәй сүтпен	1\150	99,1

Аталуы 6 күн дүйсенбі	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Таңғы ас:		
Тары ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй	1\150	56,0
Түскі ас:		
Картоп сорпасы	1\180\20	49,1
Палау	1/120\50	224,22
Қырыққабат салаты	1\40	56,0
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Прәндік	1\40	136,84
Айран	1\200	102,1
Алма	1\80	45,00
Кешкі ас:		
Қарақұмық ботқасы	1\200	200,00
Нан	1\40	134,2
Шәй сүтпен	1\200	99,1

Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
7- күн сейсенбі		
Таңғы ас:		
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй сүтпен	1\150	56,0
Түскі ас:		
Бұршақ сорпасы	1\180\30	106,2
Макарон+ гуляш	1\130\30	280,00
Қызылша салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Печенье	1\40	136,84
Сүт	1\180	102,1
Кешкі ас:		
Күріш ботқасы	1\200	189,3
Нан	1\40	134,2

Какао сүтпен	1\200	56,00
--------------	-------	-------

Таңғы ас:	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
8- күн сәрсенбі		
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй сүтпен	1\150	56,0
Түскі ас:		
Рассольник сорпасы	1\180\30	136,6
Жаркое	1\120\50	224,22
Сәбіз салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Тоқаш сүзбемен	1\80	320,4
Табиғи шырын	1\200	112,00
Кешкі ас:		
Тары ботқасы	1\200	220,4

Нан	1\150	56,0
Шай сүтпен	1\40	134,2

Таңғы ас:	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
9 -күн бейсенбі		
Ұнтақ жарма ботқасы	1\200	316,00
Нан мен ірімшік	1\40\10	138,6
Шай сүтпен	1\200	99,1
Түскі ас:		
Үй кеспесі сорпасы	1\180\30	116,1
Бұршақ езбесі + тефтели	1\120\50	277,00
Қырыққабат салаты	1\40	56,0
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Тоқаш повидламен	1\80	320,4
Айран	1\200	102,1
Кешкі ас:		

Арпа ботқасы	1\200	200,00
Нан	1\150	56,0
Шай	1\40	134,2

Таңғы ас: 10-күн жұма	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
Қайнатылған жұмыртқа	1\1	31,5
Нан мен май	1\40\10	114,5
Шәй	1\200	99,1
Түскі ас:		
Қарақұмық сорпасы	1\170\30	106,2
Картоп езбесі + балық	1\130\50	277,48
Қызылша салаты	1\40	93,2
Кепкен жеміс шырыны	1\150	125,00
Нан	1\40	134,2
Бесін ас:		
Булочка	1\80	320,4
Алма	1\80	45,00
Сүт	1\180	102,1

Кешкі ас:		
Жүгері ботқасы	1\200	220,4
Нан	1\150	56,0
Шай сүтпен	1\40	134,2