**Бекітемін:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Авиатор»МДҰ меңгерушісі**

**Махамбетова Г.К**

**Перспективалық ас мәзірі** (қыс - көктем)

**1 - күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **Азық-түлік атаулары** | **(2-3 жас)** | | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | | |
| Сүтті бидай ботқасы | 150 | 200 | Тары | 10 | | 12 |
| Қойылтылған сүт | 60 | | 70 |
| Сары май | 2 | | 3 |
| Ірімшік , май мен батон | 30 | 40 | батон | 20 | | 25 |
| Сыр | 5 | | 10 |
| Сары май | 3 | | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | Шай | 0,3 | | 0,3 |
| Қант | 5 | | 5 |
| Қойылтылған сүт | 30 | | 20 |
| **Түскі ас** | | | | | | | | |
| Борщ | 150 | 200 | Сүйектер (тауық) | 20 | | 20 |
| Картоп | 80 | | 130 |
| Қаймақ | 8 | | 8 |
| Пияз | 15 | | 15 |
| Сәбіз | 15 | | 15 |
| Қырыққабат | 3 | | 5 |
| Күнбағыс майы | 1 | | 2 |
| Сары май | 2 | | 3 |
| Палау сиыр етімен | 160 | 230 | Ет (сиыр еті) | 40 | | 80 |
| Күріш | 110 | | 130 |
| Сары май | 2 | | 4 |
| Сәбіз | 15 | | 15 |
| Пияз | 15 | | 15 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Бидай наны | 25 | | 40 |
| Кептірілген жемістер қосқан компот +С | 150 | 200 | Кептірілген жемістер | 10 | | 10 |
| Қант | 15 | | 15 |
| Аскорбин қышқ. | 0,0002 | | 0,0002 |
| **Бесіндік ас** | | | | | | | | |
| Май мен тоқаш | 70 | 85 | Сары май | 3 | | 5 |
| тоқаш | 20 | | 30 |
| Кисель | 150 | 200 | сүт | 150 | | 120 |
| Какао | 1 | | 2 |
| Қант | 15 | | 15 |
| **Кешкі ас** | | | | | | | | |
| Картоп тұшпарасы | 150 | 200 | картоп | 10 | | 12 |
| Қант | 8 | | 10 |
| Сүт | 150 | | 180 |
| Сары май | 3 | | 5 |
| Какао қ/н сүтті сусын | 150 | 200 | Какао | 0,3 | | 0,3 |

**2-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **Азық-түлік атаулары** | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | | |
| Сүтті жүгері ботқасы | 150 | 200 | Майы алынбаған сүт | 150 | 180 |
| Жүгері | 8 | 10 |
| Қант | 7 | 7 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Май жаққан батон | 25 | 35 | Батон | 20 | 30 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | Шай | 150 | 120 |
| Қант | 8 | 8 |
| Жемістер (алма) | 90 | 60 | Жемістер (алма) | 90 | 60 |
| **Түскі ас** | | | | | | |
| Маринадталған сорпа | 150 | 200 | Сүйектер (сиыр еті) | - | 20 |
| Картоп | 80 | 130 |
| Қаймақ | 8 | 8 |
| Пияз | 10 | 20 |
| Сәбіз | 10 | 20 |
| Қияр | 80 | 70 |
| Сары май | 2 | 5 |
| Етті котлет қ/н макарон | 60/120 | 80/150 | Ет (сиыр еті) | 60 | 80 |
| Күнбағыс майы | 3 | 3 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Сәбіз | 10 | 20 |
| Пияз | 10 | 20 |
| Жұмыртқа 1/10 | 5 | 5 |
| Нан ж/с | 10 | 10 |
| Макарон | 30 | 40 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Қарабидай наны | 25 | 40 |
| Кептірілген жеміс қосқан нәрсу (компот) | 150 | 200 | Аскорбин қышқылы | 0,0002 | 0,0002 |
| Қант | 10 | 15 |
| Кептірілген жемістер | 10 | 10 |
| **Бесіндік ас** | | | | | | |
| Тоқаш | 30 | 30 | тоқаш | 30 | 30 |
| айран | 150 | 200 | Айран | 150 | 200 |
| **Кешкі ас** | | | | | | |
| Сүтті қарақұмық ботқасы | 150 | 200 | қарақұмық | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сүт | 150 | 180 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**3-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **Азық-түлік атаулары** | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | |
| Сүтке ұнтақ ботқа | 150 | 200 | Майы алынбаған сүт | 150 | 180 |
| Сүтті ұнтақ | 10 | 12 |
| Қант | 10 | 10 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Ірімшік,нан мен май | 20 | 25 | нан | 20 | 25 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | Шай | 0,3 | 0,3 |
| Қант | 10 | 15 |
| Сүт | 100 | - |
| **Түскі ас** | | | | | |
| Үй кеспесі | 150 | 200 | Сүйектер (сиыр еті) | - | 20 |
| Картоп | 80 | 130 |
| Қаймақ | 8 | 8 |
| Пияз | 15 | 15 |
| Сәбіз | 15 | 15 |
| кеспе | 5 | 5 |
| Сары май | 1 | 4 |
| Қуырылған картоп сиыр етімен | 60/120 | 80/150 | Ет (сиыр еті) | 60 | 80 |
| Картоп | 140 | 200 |
| Күнбағыс майы | 4 | 5 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Сәбіз | 15 | 20 |
| Пияз | 15 | 20 |
| Сүт | 70 | 50 |
| Тұз | 2 | 2 |
| Кептірілген жеміс қосқан компот + С | 150 | 200 | Қант | 15 | 20 |
| Кептірілген жемістер | 10 | 10 |
| Аскорбин қышқылы | 0,0002 | 0,0002 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Қара бидай наны | 25 | 40 |
| **Бесіндік ас** | | | | | |  |
| Джем қосылған бөлке | 30 | 30 | джем | 30 | 30 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**Кешкі ас**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пюре балық котлеті | 150 | 200 | Картоп | 10 | 12 |
| Балық фаршы | 8 | 10 |
| Сары май | 3 | 5 |
| кисель | 150 | 200 | кисель | 0,3 | 0,3 |

**4-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **Азық-түлік атаулары** | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | |
| Сүтті қарақұмық ботқа | 150 | 200 | Майы алынбаған сүт | 150 | 180 |
| Қарақұмық жармасы | 10 | 12 |
| Қант | 10 | 7 |
| Сары май | 3 | 4 |
| Нан мен май | 25 | 45 | Бөлке | 20 | 30 |
| Сары май | 2 | 4 |
| Сыр | 5 | 10 |
| Қант | 8 | 8 |
| шай | 1 | 2 |
| Жемістер (алма) | 90 | 60 | Жемістер (алма ) | 90 | 60 |
| **Түскі ас** | | | | | |  |
| Харчо сорпасы | 150 | 200 | Картоп | 80 | 130 |
| Пияз | 15 | 15 |
| Сәбіз | 15 | 15 |
| Сиыр еті | 54 | 122 |
| Қарақұмық сиыр етімен | 60\120 | 80\150 | Сиыр еті | 46 | 103 |
| Сәбіз | 15 | 20 |
| Пияз | 15 | 20 |
| Қарақұмық | 30 | 40 |
| Тұз | 2 | 2 |
| Күнбағыс майы | 2 | 5 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Бидай наны | 25 | 40 |
| «С» дәрумені. Кептірілген жемістер қосқан компот. | 150 | 200 | Кептірілген жемістер | 10 | 10 |
| Қант | 9 | 15 |
| Аскорбин қышқылы | 0,0002 | 0,0002 |
| **Бесіндік ас** | | | | | |  |
| Вафли | 30 | 30 | Вафли | 30 | 30 |
| Айран | 150 | 200 | Айран | 150 | 200 |

**Кешкі ас**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сүтті жүгері ботқасы | 150 | 200 | Жүгері | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сүт | 150 | 180 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**5-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **Азық-түлік атаулары** | | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | | |
| Сүтті жүгері ботқасы | 150 | 200 | Сүт | | 150 | 180 |
| жүгері | | 10 | 12 |
| Қант | | 5 | 8 |
| Сары май | | 3 | 5 |
| Ірімшік,нан мен май | 45 | 55 | Бөлке | | 20 | 25 |
| Жұмыртқа1/2 | | 0,25 | 0,25 |
| Сары май | | 2 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | Шай | | 0,4 | 0,4 |
| Қант | | 6 | 7 |
| Сүт | | 150 | 60 |
| **Түскі ас** | | | | | | |
| Крестьянский сорпасы | 150 | 200 | Сүйектер (сиыр еті) | - | | 20 |
| Картоп | 90 | | 150 |
| Тары жармасы | 2 | | 3 |
| Пияз | 20 | | 20 |
| Сәбіз | 20 | | 20 |
| Көкөністі тағам сиыр етімен | 180 | 230 | Ет (сиыр еті) | 60 | | 80 |
| Сары май | 5 | | 7 |
| Сәбіз | 20 | | 20 |
| Пияз | 50 | | 50 |
| Картоп | 50 | | 100 |
| Өсімдік майы | 2 | | 2 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Бидай наны | 25 | | 40 |
| «С» дәрумені бар кептіріліген жемістер қосқан компот | 150 | 200 | Кептірілген жемістер | 10 | | 15 |
| Қант | 10 | | 10 |
| Аскорбин қышқылы | 0,0002 | | 0,0002 |
| **Бесіндік ас** | | | | | | |
| Печенье | 30 | 30 | Печенье | | 30 | 30 |
| сүт | 150 | 200 | сүт | | 150 | 120 |

**Кешкі ас**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сүтті ұнтақ ботқасы | 150 | 200 | Ұнтақ жармасы | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сүт | 150 | 180 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**6-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)**  **Азық-түлік атаулары** | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | |
| Сүтті күріш ботқасы | 150 | 200 | Қойылтылған сүт | 60 | 70 |
| Күріш жармасы | 8 | 12 |
| Қант | 5 | 5 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Нан мен май | 30 | 45 | Бөлке | 20 | 30 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Сыр | 5 | 10 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | Шай | 0,5 | 0,5 |
| Қант | 5 | 10 |
| Қойылтылған сүт | 40 | 20 |
| Жемістер (алма) | 90 | 60 | Жемістер (алма ) | 90 | 60 |
| **Түскі ас** | | | | | |
| Тұшпара сорпасы | 150 | 200 | Сүйектер (сиыр еті) | - | 20 |
| Картоп | 80 | 130 |
| Сиыр етінен фарш | 15 | 20 |
| Пияз | 15 | 20 |
| Сәбіз | 15 | 20 |
| Ұн | 2 | 4 |
| Қаймақ | 9 | 9 |
| Көкөністі тағам сиыр етімен | 180 | 230 | картоп | 30 | 40 |
| Күнбағыс майы | 3 | 4 |
| Сәбіз | 20 | 20 |
| Пияз | 20 | 20 |
| Сары май | 3 | 4 |
| Ет (сиыр еті) | 60 | 80 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Бидай наны | 25 | 40 |
| Кептірілген жемістер қосқан компот +С | 150 | 200 | Қант | 10 | 15 |
| Кептірілген жемістер | 10 | 10 |
| Аскорбин қышқылы | 0,0002 | 0,0002 |
| **Бесіндік ас** | | | | | |
| Тоқаш | 30 | 30 | тоқаш | 30 | 30 |
| айран | 150 | 200 | Сүт | 150 | 120 |
| Қант | 10 | 15 |
| Какао | 1 | 2 |

**Кешкі ас**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ірімшік қ/н тұшпара, қаймақ | 150 | 200 | ірімшік | 10 | 12 |
| қаймақ | 8 | 10 |
| Сиыр етінен фарш | 150 | 180 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**7-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)**  **Азық-түлік атаулары** | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | | **(3-6 жас)** | | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | | | |
| Сүтті бидай ботқасы | 150 | 200 | | Сүт | | 150 | 180 |
| Бидай | | 10 | 12 |
| Қант | | 10 | 10 |
| Сары май | | 3 | 5 |
| Ірімшік,нан мен май | 20 | 30 | | батон | | 20 | 25 |
| Сары май | | 2 | 4 |
| Жеміс киселі | 150 | 200 | | Кисель | | 10 | 15 |
| Қант | | 10 | 10 |
| **Түскі ас** | | | | | | | |
| Қызылша сорпсы | 150 | 200 | | Сүйектер (сиыр еті) | | - | 20 |
| Картоп | | 80 | 140 |
| Қырыққабат | | 3 | 5 |
| Пияз | | 15 | 15 |
| Сәбіз | | 15 | 15 |
| Қызылша | | 8 | 8 |
| Сары май | | 2 | 3 |
| Қазақша ет | 180 | 230 | | Ет (сиыр еті) | | 60 | 80 |
| Ұн | | 3 | 5 |
| Сәбіз | | 20 | 30 |
| Пияз | | 20 | 20 |
| Бидай наны | 25 | 40 | | Бидай наны | | 25 | 40 |
| Кептірілген жеміс қосқан компот  С-дәрумендендіру | 150 | 200 | | Кептірілген жемістер | | 10 | 10 |
| Қант | | 10 | 15 |
| Аскорбин қышқылы | | 0,0002 | 0,0002 |

**Бесін ас**

| Сочник | 30 | 30 | Сочник | 30 | 30 |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| кисель | 150 | 200 | кисель | 0,3 | 0,3 |

**Кешкі ас**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пюре балық котлеті | 150 | 200 | картоп | 10 | 12 |
| Балық фаршы | 8 | 10 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**8-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)**  **Азық-түлік атаулары** | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | |
| 3-түрлі дәндер ботқасы | 150 | 200 | Сүт | 150 | 180 |
| Бидай жармасы | 10 | 12 |
| Қант | 5 | 10 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Нан мен май | 25 | 35 | Тоқаш | 20 | 30 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 150 | 200 |
| Қант | 10 | 10 |
| Жемістер (алма) | 90 | 60 | Жемістер (алма ) | 90 | 60 |
| **Түскі ас** | | | | | |
| Күріш сорпасы | 150 | 200 | Сүйектер (сиыр еті) | - | 20 |
| Картоп | 80 | 130 |
| Күріш | 5 | 8 |
| Пияз | 15 | 15 |
| Сәбіз | 15 | 15 |
| Сары май | 1 | 2 |
| Ет қосқан бигус | 60/120 | 80/150 | Сиыр еті | 60 | 80 |
| Күнбағыс майы | 2 | 3 |
| Сары май | 2 | 6 |
| Сәбіз | 20 | 20 |
| Пияз | 20 | 20 |
| Қырыққабат | 30 | 40 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Бидай наны | 25 | 40 |
| Кептірілген жеміс қосқан компот  С-дәрумендендіру | 150 | 200 | Кептірілген жемістер | 10 | 10 |
| Қант | 10 | 15 |
| Аскорбин қышқылы | 0,0002 | 0,0002 |
| **Бесіндік ас** | | | | | |
| Вафли | 30 | 30 | вафли | 30 | 30 |

| Какао қ/н сүтті сусын | 150 | 200 | Сүт | 150 | 200 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Какао |

**Кешкі ас**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сүтті арпа ботқасы | 150 | 200 | арпа | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сүт | 150 | 180 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**9-күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыруға арналған норма (гр)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **Азық-түлік атаулары** | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Бөбекжай 3ж** | **Балабақша 3-6ж** |
| **Таңғы ас** | | | | | |
| Сүтті жүгері ботқасы | 150 | 200 | Сүт | 150 | 180 |
| Жүгері жармасы | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Ірімшік,нан мен май | 30 | 45 | Бөлке | 20 | 30 |
| Сары май | 4 | 5 |
| Сыр | 5 | 10 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | Шай | 150 | 120 |
| Қант | 8 | 10 |
| **Түскі ас** | | | | | |
| Бұршақ сорпасы | 150 | 200 | Сиыр еті | 54 | 122 |
| Картоп | 80 | 130 |
| Бұршақ | 4 | 5 |
| Пияз | 10 | 10 |
| Сәбіз | 15 | 15 |
| Сары май | 2 | 2 |
| Көкөністі тағам | 60\120 | 80/150 | Сиыр еті | 45 | 103 |
| Күнбағыс майы | 2 | 3 |
| Сары май | 3 | 6 |
| Сәбіз | 20 | 20 |
| Пияз | 15 | 20 |
| Картоп | 150 | 200 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Бидай наны | 25 | 40 |
| Кептірілген жемістер қосқан компот+ «С» | 150 | 200 | Қант | 10 | 10 |
| Кептірілген жемістер | 10 | 10 |
| Аскорбин қышқылы | 0,0002 | 0,0002 |

| **Бесіндік ас** | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тоқаш | 30 | 30 |
| Тоқаш | 30 | 40 |
| кисель | 150 | 200 | кисель | 150 | 200 |
| **Кешкі ас** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сүтті вермишель сорпасы | 150 | 200 | вермишель | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сүт | 150 | 180 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |

**10 –күн**

| **Мәзір** | **Порцияның массасы (гр)** | | **1 баланы тамақтандыру нормасы (гр)** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** | **Азық-түлік атаулары** | **(2-3 жас)** | **(3-6 жас)** |
| **Таңғы ас** | | | | | | |
| Сүтті сұлы ботқасы | 150 | 200 | Сүт | 150 | 180 |
| Сұлы жармасы | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Нан мен май  Май жаққан батон | 20 | 35 | Батон | 20 | 30 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Сүтті шай | 150 | 200 | Шай | 0,5 | 0,5 |
| Қант | 7 | 10 |
| Сүт | 150 | 60 |
| Жемістер (алма) | 90 | 60 | Жемістер (алма ) | 90 | 60 |
| **Түскі ас** | | | | | | |
| Қарақұмық сорпасы | 150 | 200 | Сүйектер (сиыр еті) | - | 20 |
| Картоп | 80 | 130 |
| Пияз | 20 | 20 |
| Сәбіз | 20 | 20 |
| Қарақұмық | 9 | 9 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Күнбағыс майы | 2 | 3 |
| Картоп етпен | 180 | 230 | Ет (сиыр еті) | 60 | 70 |
| Картоп | 40 | 45 |
| Пияз | 30 | 50 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Бидай наны | 25 | 40 | Бидай наны | 25 | 40 |
| Кептірілген жемістер қосқан компот  С-дәрумендендіру | 150 | 200 | Кептірілген жемістер | 10 | 10 |
| Қант | 10 | 10 |
| Аскорбин қышқылы | 0,0002 | 0,0002 |
| **Бесіндік ас** | | | | | | |
| Тоқаш | 30 | 30 | Тоқаш | 30 | 30 |
| Айран | 150 | 200 | Айран | 150 | 200 |

**Кешкі ас**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сүтті ұнтақ ботқасы | 150 | 200 | Ұнтақ жармасы | 10 | 12 |
| Қант | 8 | 10 |
| Сүт | 150 | 180 |
| Сары май | 3 | 5 |
| Тәтті шай | 150 | 200 | шай | 0,3 | 0,3 |