

«Бекітемін»
«Алтын ұя» КМҚК бөбекжай
Бақша меңгерушісі
З.Ш. Ерназарова 
«28» 04. 2022 жыл



«Алтын ұя» бөбекжай бақшасының 2-6 жас аралығындағы
тәрбиеленушілерінің Қыс-көктем мезгіліне
арналған екі апталық ас мәзірі

2022 оқу жылы

	Мезгілі	Ас мәзірі	Салмағы		1.01.2022- 1.08.2022жж
			2- жас	3-5 жас	6 -жас
1 К Ү Н	Таңғы ас	Сүтке піскен геркулес ботқасы	150гр	180 гр	200 гр
		Нан мен тосап	30 -10гр	40-10гр	40 -10гр
		Какао сүтпен	150гр	180 гр	200гр
	Дәрумендік ас	Алма	90гр	60гр	60гр
			400гр	430 гр	470гр
	Түскі ас	Сүйекке қайнатылған арпа сорпасы	150гр	180 гр	200гр
		Бұқтырылған макарон етпен	120/60гр	130-70гр	200гр
		Сәбіз салат	30 гр	40 гр	50 гр
		Қара нан, Бидай нан	25гр/25 гр	40гр-40гр	40гр-40гр
		Кампот	150гр	180 гр	200гр
			510гр	600гр	650гр
	Бесін ас	Тоқаш ірімшікпен	50гр	70гр	70гр
		Сүт	150гр	200гр	200р
			200гр	270гр	290гр
2 К Ү Н	Таңғы ас	Сүтке піскен шикі сөк ботқасы	150гр	180 гр	200 гр
		Нан мен сары май	30-5гр	40-10гр	40 -10гр
		Шай сүтпен	150гр	180 гр	200гр
	Дәрумендік ас	Алма	90гр	60гр	60гр
			395 гр	430 гр	470гр
	Түскі ас	Тұшпара сорпасы	150гр	180 гр	200гр
		Бұқтырылған күріш етпен	120/60гр	130 /70гр	200гр
		Көкөніс салат	30 гр	40 гр	50 гр
		Қара нан, Бидай нан	25гр/25гр	40гр-40гр	40гр-40гр
		Кампот банч	150гр	180 гр	200гр
			510гр	600гр	650гр
	Бесін ас	Қатық	150гр	200гр	200гр
		Пряник	4 гр	10гр	10гр
			154 гр	210 гр	210гр
3 К	Таңғы ас	Сүтке піскен жарма ботқасы	150гр	180 гр	200 гр
		Нан мен тосап	30-10гр	40-10гр	40 -10гр
		Какао сүтпен	150гр	180гр	200гр
	Дәрумендік ас	Алма	90гр	60гр	60гр
			400гр	430гр	470гр
	Түскі ас	Сүйекке қайнатылған бұршақ сорпасы	150гр	180гр	200гр

4		Бұқтырылған күксі етпен	120/60gp	130 /70gp	200gp	
		Дәрумен салат	30 gp	40 gp	50gp	
		Қара нан, Бидай нан	25gp/25gp	40gp-40gp	40gp-40gp	
		Компот қайнаған	150gp	180 gp	200 gp	
			510gp	600gp	650gp	
	Бесін ас	Сүт	150gp	200gp	200gp	
		Тәтті Тоқаш	50gp	70gp	70gp	
			200gp	270gp	270gp	
	К Ү Н	Таңғы ас	Сүтке піскен жүгері ботқасы	150gp	180gp	200gp
			Нан мен ірімшік	30-5gp	40-10gp	40-10gp
Шай сүтпен			150gp	180gp	200gp	
Дәрумендік ас		Алма	90gp	60gp	60gp	
			395gp	430gp	470gp	
Түскі ас		Балық сорпасы күрішпен	150gp	180gp	200gp	
		Ақтүйнек еzbесі балық котлетпен	120/60gp	130 /70gp	200gp	
		Қияр, қызанақ салат	30 gp	40 gp	50gp	
		Қара нан, Бидай нан	25gp/25gp	40gp-40gp	40gp-40gp	
		Компот банч	150gp	180 gp	200gp	
			510gp	600gp	650gp	
Бесін ас		Тоқаш көкөніспен	50gp	70gp	70gp	
		Шырын	150gp	180gp	200gp	
			200gp	250gp	270gp	
5		Таңғы ас	Сүтке піскен күріш ботқасы	150gp	180gp	200gp
	Нан мен сары май		30-5gp	40-10gp	40gp-10gp	
	Шай сүтпен		150gp	180gp	200gp	
	Дәрумендік ас	Банан	90gp	60gp	60gp	
			395gp	430gp	470gp	
	Түскі ас	Үй лапшасы	150gp	180gp	200gp	
		Бұқтырылған көкөніс етпен	120/60gp	130 /70gp	200gp	
		Винегрет салат	30 gp	40 gp	50gp	
		Қара нан, Бидай нан	25gp/25gp	40gp-40gp	40gp-40gp	
		Шырын	150gp	180 gp	200gp	
			510gp	600gp	650gp	
	Бесін ас	Печенье	4gp	10gp	10gp	
		Сүт	150gp	200gp	200gp	
			154gp	210gp	210gp	
	6	Таңғы ас	Сүтке піскен ячневая ботқасы	150gp	180gp	200gp
Нан мен тосап			30-10gp	40-10gp	40gp-10gp	
Какао сүтпен			150gp	180gp	200gp	
Дәрумендік ас		Алма	90gp	60gp	60gp	

К Ү Н	Түскі ас		400гр	430гр	470гр
		Сүйекке қайнатылған ақорам сорпасы	150гр	180гр	200гр
		Қарақұмық етпен	120/60гр	130 /70гр	200гр
		Сәбіз салат	30 гр	40 гр	50гр
		Қара нан, Бидай нан	25гр/25гр	40гр-30гр	40-40гр
		Шырын	150гр	180 гр	200гр
	Бесін ас		510гр	600гр	650гр
		Тоқаш	50гр	70	70гр
		Сүт	150гр	200гр	200гр
			200гр	270гр	270гр
7 К Ү Н	Таңғы ас	Сүтке піскен майда жарма ботқасы	150гр	180гр	200гр
		Нан мен сары май	30-5гр	40-10гр	40-10гр
		Шай сүтпен	150гр	180гр	200гр
	Дәрумендік ас	Алма	90гр	60гр	60гр
			395гр	430гр	470гр
	Түскі ас	Сүйекке қайнатылған макарон сорпасы	150гр	180гр	200гр
		Бұқтырылған тефтели тұздықпен	120/60гр	130 /70гр	200гр
		Дәрумен салат	30 гр	40 гр	50гр
		Қара нан, Бидай нан	25гр/25гр	40гр-40гр	40-40гр
		Шырын	150гр	180 гр	200гр
			510гр	600гр	650гр
	Бесін ас	Самса	50гр	70гр	70гр
		Қатық	150гр	200гр	200гр
			200гр	270гр	270гр
8 К Ү Н	Таңғы ас	Сүтке піскен жүгері ботқасы	150гр	180гр	200гр
		Нан мен ірімшік	30-5гр	40-10гр	40-10гр
		Какао сүтпен	150гр	180гр	200гр
	Дәрумендік ас	Алма	90гр	60гр	60гр
			395гр	430гр	470гр
	Түскі ас	Сүйекке қайнатылған балық сорпасы	150гр	180гр	200гр
		Бұқтырған қарақұмық балық котлетпен	120/60гр	130 /70гр	200гр
		Көкөніс салат	30 гр	40гр	50гр
		Қара нан, Бидай нан	25гр/25гр	40гр-40гр	40-40гр
		Кампот банч	150гр	180 гр	200гр
			510гр	600гр	650гр
	Бесін ас	Тоқаш	50гр	70гр	70гр
		Шырын	150гр	200гр	200гр

9	Таңғы ас	Сүтке піскен қарақұмық ботқасы	200гр	270гр	270гр
		Нан мен жұмыртқа	150гр	180гр	200гр
		Шай сүтпен	30-0,25гр	40-0,50гр	40-0,5гр
	Дәрумендік ас	Алма	150гр	180гр	200гр
			90гр	60гр	60гр
			390гр	420гр	460гр
	Түскі ас	Сүйекке қайнатылған күріш сорпасы	150гр	180гр	200гр
		Бұқтырылған күксі етпен	120/60гр	130 /70гр	200гр
		Қияр, қызанақ салат	30 гр	40 гр	50гр
		Қара нан, Бидай нан	30 гр	40 гр	50гр
		Қара нан, Бидай нан	25гр/25гр	40гр-40гр	40-40гр
		Компот қайнаған	150гр	180 гр	200гр
10	Таңғы ас	Сүтке піскен ячка ботқасы	150гр	180гр	200гр
		Нан мен сыр	120/60гр	130 /70гр	200гр
		Какао сүтпен	30 гр	40 гр	50гр
	Дәрумендік ас	Банан	25гр/25гр	40гр-40гр	40-40гр
			150гр	180 гр	200гр
			510гр	600гр	650гр
	Бесін ас	Пирожки көкөніспен (пешке піскен)	50гр	70гр	70гр
		Кисель	150гр	200гр	200гр
			200гр	270гр	270гр
			200гр	270гр	270гр
К Ү Н	Таңғы ас	Сүтке піскен ячка ботқасы	150гр	180гр	200гр
		Нан мен сыр	30-5гр	40-10гр	40-10гр
		Какао сүтпен	150гр	180гр	200гр
	Дәрумендік ас	Банан	90гр	60гр	60гр
			395гр	430гр	470гр
	Түскі ас	Тауық қайнатылған бұршақ сорпасы	150гр	180гр	200гр
		Кепкен кеспе тауық етпен	120/60гр	130 /70гр	200гр
		Сәбіз салат	30 гр	40 гр	50гр
		Қара нан, Бидай нан	25гр/25гр	40гр-40гр	40-40гр
		Компот банч	150гр	180 гр	200гр
			510гр	600гр	650гр
	Бесін ас	Қатық	150гр	200гр	200гр
		Тоқаш ірімшікпен	50гр	70гр	70гр
			200гр	270гр	270гр