



Бекітемін

№11 "Таңшолпан" бөбекжай-бақшасы

Директоры С.С.Мерекесова

№11 "Таңшолпан" балабақшасының (қыс-көктем) 10 күндік ас мәзірі

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
І ші күні	Таңғы ас	Сүтке піскен ұнтақ жарма ботқасы	150	180	200	ұнтақ жарма, пастерленген сүт сары май, құм шекер, йодталған тұз Бидай наны, сары май пастерленген сүт, құм шекер, какао ұнтағы
		Май ж/н нан	30/5	40/7	40/7	
		Какао сүтпен	150	180	200	
	Түскі ас	Сәбіз салаты	40	50	60	Сәбіз пияз, зәйтүн майы сиыреті (сүйек), перловка, картоп, пияз тұзды қияр, қаймақ, өсімдік майы йодталған тұз, сары май сиыреті, күріш, қырыққабат, пияз, сәбіз, өсімдік майы, томат пастасы, йодталған тұз, сары май Кептірілген жеміс қағы, құм шекер аскорбин қышқылы бидай наны
		Сүйек сорпасына тұздық сорпа	150	180	200	
		Еріншек голубцы	60/120	70/130	80/150	
		Компот Вит С	150	180	200	
	Бесін ас	Нан	50	80	80	Фортификациланған бидай ұны, пастерленген сүт, сары май құм шекер, жұмыртқа, ашытқы пастерленген сүт, құм шекер, шай
		Тәтті бөлке	60	70	90	
		Шай сүтпен	150	200	200	

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
II ші күні	Таңғы ас	Сүтке піскен бидай ботқасы	150	180	200	Бидай жармасы,пастерленген сүт сары май,құм шекер,йодталған тұз Бидай наны, сары май пастерленген сүт,құм шекер,шай
		Май ж/н нан	30/5	40/7	40/7	
		Шай сүтпен	150	180	200	
	Түскі ас	Қызылша мен жүгері салаты	40	50	60	Қызылша,жүгері, зәйтүн майы сиыреті(сүйек),қырыкқабат,қызылша, картоп,пияз,өсімдік майы,йодталған тұз,сары май сиыреті,бидай наны,пияз,картоп, сәбіз өсімдік майы,йодталған тұз,сары май, пастерленген сүт,жұмыртқа Кисель ұнтағы,құм шекер аскорбин қышқылы бидай наны
		Сүйек сорпасына көкөніс сорпасы	150	180	200	
		Котлет гарнир картоп езбесі	150	180	200	
		Кисель Вит С	150	180	200	
	Бесін ас	Нан	50	80	80	Сүзбе, пастерленген сүт, жұмыртқа, құм шекер,ұнтақ жарма,сары май пастерленген сүт
		Сүзбе қатырмасы	70	100	100	
		Сүт	150	180	200	

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
III ші күні	Таңғы ас	Сүтке піскен қарақұмық ботқасы	150	180	200	қарақұмық жармасы,пастерленген сүт,сары май,құм шекер,йодталған тұз сары май,бидай наны пастерленген сүт,құм шекер,кофе
		Май ж/н нан	30/5	40/7	40/7	
		Какао сүтпен	150	180	200	
	Түскі ас	Салат винегрет	40	50	60	Сәбіз,картоп,қызылша,пияз, тұзды қияр, зәйтүн майы,йодталған тұз сиыреті(сүйек),қызылша,картоп, сәбіз, пияз, ,өсімдік майы,йодталған тұз,сары май сиыреті,картоп,қырыкқабат,сәбіз,пияз өсімдік майы,сары май,томат пастасы, йодталған тұз кептірілген жеміс қағы,құм шекер аскорбин қышқылы бидай наны
		Сүйек сорпасына қызылша сорпасы	150	180	200	
		Етпен бұқтырылған көкөністер	150	180	200	
		Компот Вит С	150	180	200	
		Нан	50	80	80	
	Бесін ас	Сүзбе қосылған бөлке	60	70	90	Фортификациаланған бидай ұны пастерленген сүт,құм шекер сары май,жұмыртқа,сүзбе,ашытқы пастерленген сүт,құм шекер,шай
		Шай сүтпен	150	200	200	

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
IV ші күн	Таңғы ас	Кеспе сүт сорпа Май ж/н нан Какао сүтпен	150 30/5 150	180 40/7 180	200 40/7 200	Кеспе , сүт,сары май,құм шекер Бидай наны, сары май пастерленген сүт,құм шекер,какао ұнтағы
	Ітаңғы ас	Жеміс	100	150	200	
	Түскі ас	Сүйек сорпасына щи сорпасы	150	180	200	сиыреті(сүйек),қырыққабат,картоп, пияз,сәбіз,өсімдік майы йодталған тұз,сары май,томат пастасы
		Гуляш тауық етінен гарнир қарақұмық	150	180	200	тауық еті,пияз,сәбіз,өсімдік майы,йодталған тұз,сары май,томат пастасы,қарақұмық жармасы
		Тәтті шай Нан	150 50	180 80	200 80	Шай,құм шекер бидай наны
	Бесін ас	Печенье Сүт	15 150	25 200	25 200	печенье пастерленген сүт

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
V ші күн	Таңғы ас	Сүтке піскен күріш ботқасы Май ж/н нан Шай сүтпен	150 30/5 150	180 40/7 180	200 40/7 200	күріш жармасы,пастерленген сүт, сары май,құм шекер,йодталған тұз сары май,бидай наны пастерленген сүт,құм шекер,шай
	Түскі ас	Сүйек сорпасына бұршақ сорпасы	150	180	200	сиыр еті(сүйек) бұршақ жармасы, картоп, пияз,сәбіз,өсімдік майы,томат пастасы, сары май, йодталған тұз
		Етпен қуырған картоп	150	180	200	сиыр еті,пияз,сәбіз,картоп,өсімдік майы, томат пастасы, сары май, йодталған тұз
		Компот Вит С	150	180	200	кептірілген алма қағы ,құм шекер аскорбин қышқылы
		Нан	50	80	80	бидай наны
	Бесін ас	Вафли Сүт	15 150	20 200	20 200	Вафли пастерленген сүт

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
VI шы күні	Таңғы ас	Сүтке піскен ұнтақ жарма ботқасы Май ж/н нан Какао сүтпен	150 30/5 150	180 40/10 180	200 40/10 200	ұнтақ жарма,пастерленген сүт сары май,құм шекер,йодталған тұз Сары май,бидай наны пастерленген сүт,құм шекер,какао ұнтағы
	Түскі ас	Сәбіз салаты Сүйек сорпасына көкөніс сорпасы Котлет гарнир картоп езбесі Компот Вит С Нан	40 150 60/120 150 25/25	50 180 70/130 180 40/40	60 200 80/150 200 40/40	Сәбіз пияз,зәйтүн майы сиыреті(сүйек),қырыққабат,кызылша, картоп,пияз,өсімдік майы,йодталған тұз,сары май сиыр еті,бидай наны,пияз,картоп,сәбіз өсімдік майы,йодталған тұз,сары май ,пастерленген сүт,жұмыртқа кептірілген алма қағы,құм шекер аскорбин қышқылы бидай наны
	Бесін ас	Тәтті бөлке Шай сүтпен	60 150	70 200	90 200	Фортификациаланған бидай ұны пастерленген сүт,құм шекер,сары май,жұмыртқа,ашытқы пастерленген сүт,құм шекер,шай

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
VII ші күні	Таңғы ас	Сүтке піскен бидай ботқасы Май ж/н нан Шай сүтпен	150 30/5/15 150	180 40/10/20 180	200 40/10/20 200	Бидай жармасы,пастерленген сүт сары май,құм шекер,йодталған тұз Бидай наны, сары май пастерленген сүт,құм шекер,шай
	Түскі ас	Қызылша мен жүгері салаты Сүйек сорпасына күріш сорпасы Ет пен қырыққабат бөрегі Компот Вит С Нан	40 150 150 150 25	50 180 180 180 40	60 200 200 200 40	Қызылша,жүгері,зәйтүн майы сиыр еті(сүйек),күріш,картоп,пияз сәбіз,өсімдік майы,томат пастасы йодталған тұз,сары май сиыр еті,қырыққабат,пияз,ашытқы фортификациаланған бидай ұны жұмыртқа,өсімдік майы,пастерленген сүт,сары май,йодталған тұз кептірілген алма қағы,құм шекер аскорбин қышқылы бидай наны
	Бесін ас	Вафли Сүт	15 150	20 200	20 200	вафли пастерленген сүт

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
VIII ші күні	Таңғы ас	Сүтке піскен карақұмық ботқасы	150	180	200	карақұмық жармасы,пастерленген сүт,сары май,кұм шекер,йодталған тұз сары май,бидай наны пастерленген сүт,кұм шекер,какао ұнтағы
		Май ж/н нан Какао сүтпен	30/5 150	40/10 180	40/10 200	
	Түскі ас	Салат винегрет	40	50	60	Сәбіз,картоп,кызылша,пияз, тұзды қияр, зәйтүн майы,йодталған тұз сиыреті(сүйек),кеспе,картоп, сәбіз, пияз, ,өсімдік майы,йодталған тұз,сары май сиыреті,картоп,пияз,сәбіз,өсімдік майы,йодталған тұз,сары май,томат пастасы,түтікше шай,кұм шекер
		Сүйек сорпасына кеспе сорпасы	150	180	200	
		Етпен қуырған картоп	150	180	200	
		Тәтті шай	150	180	200	
	Бесін ас	Нан	50	80	80	бидай наны
		Печенье Айран	15 150	25 200	25 200	печенье айран

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
IX шы күні	Таңғы ас	Кеспе сүт сорпа	150	180	200	Кеспе,пастерленген сүт,сары май кұм шекер,йодталған тұз сары май,бидай наны,ірімшік пастерленген сүт,кұм шекер,какао ұнтағы
		Май ж/н нан,ірімшік Какао сүтпен	30/5 150	40/7 180	40/7 200	
		Итаңғы ас	100	150	200	
	Түскі ас	Жеміс	150	180	200	сиыреті(сүйек) ,картоп,пияз, сәбіз, өсімдік майы,йодталған тұз,сары май Тауық еті,күріш,пияз,сәбіз,өсімдік майы,сары май,йодталған тұз Кисель ұнтағы,кұм шекер аскорбин қышқылы бидай наны
		Сүйек сорпасына картоп сорпасы	150	180	200	
		Тауық етінен палау	150	180	200	
		Кисель Вит С	150	180	200	
		Нан	50	80	80	
	Бесін ас	Духовкада піскен картоп қосылған бәліш	60	70	90	Фортификациаланған бидай ұны пастерленген сүт,кұм шекер,сары май,жұмыртқа,картоп,ашытқы пастерленген сүт,кұм шекер,шай
		Шай сүтпен	150	200	200	

Апта күндері	Тағам уақыты	Тағам аты	шығымы			Құрамы
			3жас дейін	3-5жас	5-7жас	
Х шы күні	Таңғы ас	Сүтке піскен күріш ботқасы	150	180	200	күріш жармасы,пастерленген сүт,сары май,құм шекерйодталған тұз сары май,бидай наны,тосап пастерленген сүт,құм шекер,шай
		Тосап пен май ж/н нан	30/5/10	40/5/10	40/5/10	
		Шай сүтпен	150	180	200	
	Түскі ас	Сүйек сорпасына ши сорпасы	150	180	200	сиыреті(сүйек),қырыккабат,картоп,пияз,сәбіз,өсімдік майы йодталған тұз,сары май,томат пастасы сиыреті,пияз,сәбіз,өсімдік майы, йодталған тұз,сары май,томат пастасы,түтікше Кептірілген жеміс қағы,құм шекер аскорбин қышқылы бидай наны
		Қуырдақ гарнир түтікше	60/120	70/130	80/150	
		Компот Вит С	150	180	200	
		Нан	50	80	80	
	Бесін ас	Коржик	60	70	70	Фортификациаланған бидай ұны пастерленген сүт,құм шекер,сары май,жұмыртқа пастерленген сүт
		Сүт	150	200	200	