

Екі апталық ас мәзірі
(қысқы,көктемгі)

Бекітілді
№6 "Ордені Бойысқанды" ЖЫҚ МККК
Д.Жүсіпбебаева
19.12.2023ж



1-Апта

№	1-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
	Таңғы ас		
1	Сүтті тары ботқасы (тары,сүт,кант,сары май)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан	10/20 гр	10/30 гр
3	Сүтті шай	180гр	200гр
	Балғын жеміс	60гр	60гр
	Түскі ас		
	Көкөніс сорпа тауық сүйегімен(тауық сүйегі,көкорам,жасыл бұршақ,сәбіз,жуа,коріоп)	180гр	200гр
	Қарақұмық тауық етімен(тауық еті,қарақұмық,аскөк,сәбіз,жуа,томат)	70/130гр	80/150гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Жасыл бұршақ	40гр	60гр
5	Кисель+аскорбин қышқылы 20гр	150/20гр	200/20гр
	Бесін ас		
1	Печенье	30/гр	40/гр
2	Шырын	150гр	200гр
	Кешкі ас		
1	Сүтті бидай ботқасы(бидай ұнтағы,сүт,кант,сары май)	150гр	200гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Тәтті шай	150 гр	200 гр

1-Апта

2-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті геркулес боткасы(сары май,геркулес,конт.сүт)	150гр	200гр
2	Повидло мен сары май, нан	10/20 гр	10/30 гр
3	Кантсыз шай	150гр	200гр
сат	Баптын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
	Борш сорта сыыр сүйегі(сыыр		
1	сүйегі,көкорам,томат,кызылша,сабіз,жуа,кортоп,аскөк)	180гр	200гр
2	Палау сыыр етімен(сыыр еті,күріш,сабіз,жуа,өсімдік майы)	180гр	200гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Түзделген кыр салаты (түзделген кыр)	50гр	60гр
5	Кұрдак жемістен компот+аскорбин кышкылы 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Токаш	30 гр	40 гр
2	Сүтті шай	150 гр	200 гр
Кешкі ас			
1	Қуырылған картоп	150гр	180гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Тәтті шай,лимонмен	150 гр	200 гр

1-Апта

3-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті ассорти ботқасы (сүт,тары,күріш ,какақұмық ,қант,сары май)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан	10/20/8гр	10/30 /8гр
3	Лімон шай	150гр	200гр
	Бағын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
1	Лапша сорпасы тауық сүйегімен (тауық сүйегі, макарон,сәбіз,жуа,кортон)	180гр	200гр
	Бауыр бұршақ езбесімен (сир бауыры,бұршақ,сүт,сәбіз,жуа жұмыртқа,өсімдік майы)	60/130гр	80/150гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Орамжапырақ пен сәбіз салаты (көкөрам,сәбіз,сұйық май,аскөк)	40гр	40гр
5	Компот алмадан+аскорбин қышқылы 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Айран	150гр	200гр
2	Күлше нан	50гр	70гр
Кешкі ас			
1	Сүтті тары ботқасы(тары,сүт,қант,сары майы)	150гр	200гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Какао сусыны	150гр	200гр

1-Апта

4-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті күріш ботқасы(күріш,сүт,кант,сары май)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан	10/20гр	10/30гр
3	Жемісті шөй	150гр	200гр
	Балғын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
1	Үрмебұршақ сорпа тауық сүйегімен(тауық сүйегі,фасоль,сәбіз,жуа,кортоп,тұз,томат,аскөк)	180гр	200гр
2	Азу(тауық еті,картоп,жуа,тұзды киір,жасыл бұршақ,томат,өсімдік майы)	130/70гр	150/80гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Дәрумен салаты (алма,кызылша ,аскөк)	50гр	60гр
5	Кисель+аскорбин кышкылы 20гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Вафли	30/гр	40/гр
2	Сүтті какао	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Сүзбе запеканкасы,каймакпен(сүзбе,жұмыртка,бидай ұнтағы,каймақ,сары май)	40/10гр	50/10гр
2	Бидай наны	20 гр	20гр
3	Тәтті шөй	150гр	200гр

1-Апта

5-күн		1-3 жас аралыгы	3-6 жас аралыгы
Таңты ас			
1	Сүтті достык боткасы(тары,карахым,кант,сары май,сүт)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан	10/20 гр	10/30гр
3	Лимонды шай	150гр	200гр
сағ 10,	Балтын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
Қызылша сорпа сиыр сүйегімен(сиыр			
1	сүйегі,томат,қызылша,сәбіз,жуа,кортоп)	180гр	200гр
Бұқтырылған күріш балық етімен			
2	(балық,күріш,сәбіз,жуа,өсімдік майы)	60/150 гр	70/180 гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
Винегрет салаты(сәбіз,картоп,қызылша,тұзды кизар,жасыл			
4	бұршак,жуа,өсімдік майы)	50гр	60гр
5	Күрғақ жемістен компот+аскорбин кышкылы 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Тәтті бөлке(ұн, жұмыртқа, кант, тұз, ашытқы, сары май)	40/гр	60/гр
2	Сүтті шай	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Сүтті вермишель боткасы(сүт, вермишель, кант, сары май)	150гр	200гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр

2-Апта

	1-күн	1-3 жас аралыгы	3-6 жас аралыгы
1 Сүтті бидай боткасы(бидай ұнтағы,сүт,кант,сары май)	150гр	180гр	
2 Сары май мен нан	10/20 гр	10/30 гр	
3 Лимонды шай	150гр	200гр	
Баптын жеміс	60гр	60гр	
Түскі ас			
Шаруа сорпа тауық сүйегімен(тауық			
1 сүйегі,көкорам,тары,картоп,томат,сары май,тұз)	180гр	200гр	
Палау тауық етімен (тауық еті,күріш,жуа,сәбіз,өсімдік			
2 майы)	130гр	150гр	
3 Бидай наны	40гр	60гр	
4 Тұздалған кияр	50гр	60гр	
5 Кисель+аскорбин қышқылы 20 гр	150/20гр	200/20гр	
Бесін ас			
1 Вафли	30/гр	40/гр	
2 Сүтті шай	150гр	200гр	
Кешкі ас			
1 Сүтті тары боткасы(тары,сүт,кант,сары май,тұз)	150гр	180гр	
2 Бидай наны	20 гр	30гр	
3 Тәтті шай	150гр	200гр	

2-Апта

2-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті күріш ботқасы(күріш,сүт,қант,сары май)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан	10/20 гр	10/20 гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр
сағ. балғын жеміс		60гр	60гр
Түскі ас			
1	Сыыр сүйегі сорпасы(сыыр сүйегі,сәбіз,жуа,сәбіз, тұз,кортон)	150гр	200гр
2	Бешбармақ сыыр етімен(сыыр еті, ұн,жұмыртқа,тұз, жуа)	150гр	200гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Мектеп салаты(кызылша, тұзды кияр, жасыл бұршақ, өсімдік майы)	50гр	60гр
5	Компот +аскорбин қышқылы 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Токаш	30гр	40гр
2	Сүтті какао	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Қайнатылған макарон, ірімшікпен (макарон, ірімшік, сары май, тұз)	150гр	180гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Дәруменді шөй	150гр	200гр

2-Апта

3-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті геркулес боткасы(сары май,геркулес,кант,сүт)	180гр	200гр
2	Повидло,сары май мен нан	10/20 гр	10/30 гр
3	Қантсыз шай	150гр	200гр
	Баптын жеміс	60гр	60гр
Түсіні ас			
	Клецки тауық сүйегімен(тауық сүйегі,ұн,жұмыртқа,сәбіз,аскөк,жуа,кортол)	180гр	200гр
1	Соланька тауық етімен(тауық еті, картоп,сәбіз, тұзды кияр, жасыл		
2	бұршақ,сұйық май,томат,жуа)	180гр	200гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Орамжапырақ пен сәбіз салаты (қоқорам,сәбіз,жуа,сарымсақ,өсімдік май	50гр	60гр
5	Компот алмадан+аскорбин қышқылы 20 гр	150гр	200гр
Бесін ас			
1	Ватрушка сүзбедеп	10/20 гр	10/20 гр
2	Шырын	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Сүтті вермишель көжесі(сүт, вермишель, тұз, кант, сары май)	150гр	180гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Лимонды шөй	150гр	180гр

2-Апта

4-күн		1-3 жас аралыгы	3-6 жас аралыгы
Таңғы ас			
1	Сүтті достық ботқасы(сүт,кант,сары май,карақұмық,күріш)	180гр	200гр
2	Сары май мен нан,	10/20 гр	10/30 гр
3	Лимон шай	150гр	200гр
	Баптын жеміс	60гр	60гр
	Түскі ас		
	Бұршақ сорпасы тауық сүйегімен (тауық		
1	сүйегі,бұршақ,сәбіз,жуа,кортоп)	180гр	200гр
	Көглет картоп еzbесі(тартылған сиыр		
2	етін,картоп,сүт,жұмыртқа,жуа,өсімдік майы,нан)	130/70гр	150/80гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Дәрумен салаты(кызылша,алма,сұйық май)	50гр	60гр
5	Кисель+аскорбин кышкылы 20 гр	150/20гр	200/20гр
	Бесін ас		
1	Печенье	30/гр	40/гр
2	Сүтті шай	180гр	200гр
	Кешкі ас		
1	Тәтті палау (күріш,изюм,сұйық май,жуа)	130гр	150гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Компот	150гр	200гр

2-Апта

5-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті ассорти ботқасы(кент,сары май,күріш,тары,қарақұмық,сүт)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан,ірімшік	10/20/8гр	10/30/8гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр
сағ 1 Бапғын жеміс		60гр	60гр
Түскі ас			
Рассольник сорпа сиыр сүйегімен(сиыр сүйегімен, перловка, тұзды			
1	кир,сәбіз,картоп,жуа)	180гр	200гр
Қайнатылған макарон сиыр етімен(макарон, ұн, сәбіз, томат, жуа, сары			
2	май)	130/70гр	150/80гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
Винегрет салаты (картоп, жасыл бұршақ, қызылша, сәбіз, тұзды			
4	кир,аскөк,өсімдік май)	50гр	60гр
5	Құрғақ жемістен компот+аскорбин қышқылы 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Картоп бәліші	50гр	60гр
2	Айран	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Сүтті бидай ботқасы(бидай ұнтағы,сүт,кент,сары май)	150гр	180гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Шырын	150гр	200гр