

Бекітіліні
№6 “Өркен бөбексайы” ЖБК МККК
директор міндетін атқарушы Д. Шерпаева.Т



31 05 2024 ж

Екі апталық ас мәзірі
(жаз, күз мезгілі)

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,ірімшік	10/20/8гр	10/30 гр
3	Сүтті шай	180гр	200гр
	Баптың жеміс	60гр	60гр
	Түскі ас		
	Көкөніс сорпа тауық сүйегімен(тауық сүйегі,көкөрім,жасыл бұршақ,сәбіз,жуа,кортоп)	180гр	200гр
	Қарақұмық тауық етімен(тауық еті,қарақұмық,аскөк,сәбіз,жуа,томат)	70/130гр	80/150гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Баптың қызанақ салаты	40гр	60гр
5	Кисель	150/20гр	200/20гр
	Бесін ас		
1	Печенье	30/гр	40/гр
2	Шырын	150гр	200гр
	Кешкі ас		
1	Сүтті достық ботқасы(тары,қарақұмық,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,кант,сүт)	150гр	200гр
2	Қойытылған сүтпен мен нан	10/20 гр	10/30 гр
3	Кантсыз шай	150гр	200гр
сағ	Баптың жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
1	Борш сорпа сиыр сүйегі(сиыр сүйегі,көкөрам,томат,кызылша,сәбіз,жуа,кортоп,аскөк)	180гр	200гр
2	Ладау сиыр етімен(сиыр еті,күріш,сәбіз,жуа,өсімдік майы)	180гр	200гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Жаз салаты (баптың кияр, кызанак)	50гр	60гр
5	Құрғақ жемістен компот	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	Татті шай	150 гр	200 гр

1-Апта

3-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті асқорыт ботқасы (сүт,тары,күріш,қамақұмық,қант,серы май)	150гр	200гр
2	Серы май мен нан	10/20/8гр	10/30/8гр
3	Қарқаде шай	150гр	200гр
	Бауырын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
	Лапша сорпасы тауық сүйегімен (тауық сүйегі,		
1	макарон,сәбіз,жуа,кортоп)	180гр	200гр
	Бауыр бұршақ езбесімен (сирі бауыр,бұршақ,сүт,сәбіз,жуа		
2	жұмыртқа,өсімдік майы)	60/130гр	80/150гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Орамапырақ пен жүгері салаты (көкөрам,сұйық май,аскөк)	40гр	40гр
5	Компот алмадан+асқорыт қышқыл 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Күлше нан	50гр	70гр
2	Жемісті айран	150гр	180гр
Кешкі ас			
1	Сүтті тары ботқасы(тары,сүт,қант,серы майы)	150гр	200гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр

1-Апта

4-күн		1-3 жас аралыгы	3-6 жас аралыгы
Таңғы ас			
1	Сүтті күріш боткасы(күріш,сүт,кент,сары май)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан	10/20гр	10/30гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр
	Баптын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
	Үрмебұршақ сорпа тауық сүйегімен(тауық		
1	сүйегі,фасоль,сәбіз,жұа,кортол,пұз,томат,аскөк)	180гр	200гр
2	Кайнатылған макарон тертелген(макарон,фарш,жұа,жұмыртка,күріш,өсімдік майы)	130/70гр	150/80гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Дарумен салаты (алма,кызылча ,аскөк)	50гр	60гр
5	Кисель+аскорбин кышкылы 20гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Вафли	30/гр	40/гр
2	Сүтті шай	150гр	200гр
	Кешкі ас		
1	Сүзбе запеканкасы,каймақпен(сүзбе,жұмыртка,бидай ұнтағы,каймақ,сары май)	40/10гр	50/10гр
2	Бидай наны	20 гр	20гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр

1-Апта

5-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті достық боткасы(тары, қарақұмық, кант, сары май, сүт)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан, ірімшік	10/20 гр	10/30гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр
сәт 10,30	Балғын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
Лапша сорта сиыр сүйегімен(сиыр			
1	сүйегі, томат, вермишель, сәбіз, жуа, картоп)	180гр	200гр
Бұқтырылған орамжапырақ сиыр етімен (сиыр			
2	еті, көкөрам, сәбіз, жуа, өсімдік майы)	60/150 гр	70/180 гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
Винегрет салаты(сәбіз, картоп, қызылша, тұзды кияр, жасыл			
4	бұршақ, жуа, өсімдік майы)	50гр	60гр
5	Құрық жемістен компот+аскорбин қышқылды 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Тәтті бөлке(үн, 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 аралығы	3-6 жас аралығы
1	Сүтті бидай ботқасы(бидай ұнтағы,сүт,қант,сары май)	150гр	180гр
2	Сары май мен нан,ірмшік	10/20/8гр	10/30/8гр
3	Тәтті шәй	150гр	200гр
	Баптың жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
	Шаруа сорпа тауық сүйегімен(тауық		
1	сүйегі,көкөрам,тары,картон,томат,сары май,тұз)	180гр	200гр
2	Палау тауық етімен (тауық еті,күріш,жуа,сәбіз,өсімдік майы)	130гр	150гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Баптың кияр салатты	50гр	60гр
5	Кисель	150 гр	200 гр
Бесін ас			
1	Вафли	30/гр	40/гр
2	Сүтті шәй	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Қайнатылған макарон,шұжықпен (макарон,сиыр шұжығы,сары май,тұз)	120/50гр	130/60гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Тәтті шәй	150гр	200гр

2-Апта

2-сүн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті достық ботқасы(күріш,қарақұмық,сүт,қант,сары май)	150гр	200гр
2	Сары май мен нан	10/20 гр	10/20 гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр
сәт	Балын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
Келіңкі сорпа сиыр сүйегімен(сиыр			
1	сүйегі,сәбіз,ұн,жұмыртқа,жұа,сәбіз,тұз,көрітп)	150гр	200гр
2	Бұқтырылған қарақұмық сиыр етімен(сиыр еті, ұн,қарақұмық,тұз,жұа)	150гр	200гр
3	Ыдай наны	40гр	60гр
4	Орамжапырақ пен сәбіз салаты (көкөрам,сәбіз,жұа,сарымсақ,өсімдік майы)	50гр	60гр
5	Компот	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Тоқаш	30гр	40гр
2	Сүтті қақпа	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Сүтті тары ботқасы (күріш,сүт,тары,қант,сары май,тұз)	150гр	180гр
2	Ыдай наны	20 гр	30гр
3	Дәруменді шай	150гр	200гр

2-Апта

3-күн		1-3 жас аралыгы	3-6 жас аралыгы
Таңғы ас			
1	Сүтті күріш боткасы(сары май,күріш,кент,сүт)	180гр	200гр
2	Койылдытан сүт пен нан	10/20 гр	10/30 гр
3	Кантсыз шай	150гр	200гр
	Балдын жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
	Борщ сорпа тауык сүйегі(тауык		
1	сүйегі,көкорам,томат,кызылча,сәбіз,жуа,кортон,аскок)	180гр	200гр
	Бұқтырылған қартон тауык етімен(тауык еті, қартон,сәбіз,сұйык		
2	май,томат,жуа)	180гр	200гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Жаз салаты (кыр,кызанақ,жуа,өсімдік майы)	50гр	60гр
5	Компот алмадан+аскорбин кышкылды 20 гр	150гр	200гр
Бесін ас			
1	Вагрушка сүзбеден	20/40 гр	10/40 гр
2	Шырын	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Сүтті вермишель көжесі(сүт,вермишель,тұз,кент,сары май)	150гр	180гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Тәтті шай	150гр	180гр

2-Апта

4-күн		1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас			
1	Сүтті терекшес боткасы(сүт,қант,сары май,геркулес)	180гр	200гр
2	Сары май мен нан.	10/20 гр	10/30 гр
3	Қарқалы шай	150гр	200гр
	Балды жеміс	60гр	60гр
Түскі ас			
	Лапша сорпасы тауық сүгігімен (тауық сүйегі,вермишель,сәбіз,жуа,кортон)	180гр	200гр
	Котлет бұршақ езбесімен тартылған сир		
2	етін,бұршақ,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	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(қант,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			
Үрмебұршақ сорпа сиыр сүйегімен(сиыр сүйегімен		180гр	200гр
1, дфасоль, томат, сөбіз, қортоп, жуа)			
Қайнатылған макарон сиыр етімен(макарон, ұн, сөбіз, томат, жуа, сары			
2	май)	130/70гр	150/80гр
3	Бидай наны	40гр	60гр
4	Жаз салаты (бапғын қызанақ, бапғын қияр, аскөк, өсімдік май)	50гр	60гр
5	Күртәк жемістен компот+аскорбин қышқылы 20 гр	150/20гр	200/20гр
Бесін ас			
1	Қартоп бәліші	50гр	60гр
2	Айран	150гр	200гр
Кешкі ас			
1	Сүтті бидай ботқасы(бидай ұнтағы, сүт, қант, сары май)	150гр	180гр
2	Бидай наны	20 гр	30гр
3	Тәтті шай	150гр	200гр