



Дауылбай. Мөлдір



Бектемін:

«Қыз-Жан» балалар бақшасының

Менгерушісі: *[Signature]* Бижанова. М

2020-2021 ж.ж. Перспективалық 10 күндік 2 апталық ас мәзірі, жектем жаз айларына арналған (2-5 жас аралығы)

№	Ас мәзірі 1-апта	Ас мәзірі 2-апта
Дүйсенбі	Таңғы ас. Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1сұрып 0,030 гр, сары май 0,010 гр Тәтті шәй 0,150 гр Түскі ас. 1. Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен – 180гр 2. Бұқтырылған қарақұмық қайнаған сиыр етімен – 0,200гр Сәбіз салаты – 0,030гр Нан -1 сұрып 0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит (С) -0,1мг Бесін ас. Нан-1сұрып 0,030гр, какао 0,150гр, ірімшік-0,010гр	Таңғы ас. Тары ботқасы пастерленген сүтпен- 0,200гр Нан 1-сорт-0,030гр, сары май -0,010гр Тәтті шәй-0,150гр Түскі ас. 1. Макарон сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр. 2. Бұқтырылған қарақұмық қайнаған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр Нан 1-сорт-0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас. Нан 1-сорт-0,030гр, күлше-0,025гр алма кампоты-0,150гр
Сейсенбі	Таңғы ас. Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030гр, қаймақ 0,010гр Тәтті шәй 0,150гр Түскі ас. 1. Макарон сорпасы қайнатылған тауық етімен-0,180гр 2. Бұқтырылған күріш қайнаған тауық етімен-0,200гр Қызылша салаты -0,030гр Нан 1 сұрып 0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С)-0,1мг Бесін ас. Кисель -0,150гр, нан -1 сұрып 0,030гр, Алма-1дана	Таңғы ас. Ұнтақ ботқасы, пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сорт- 0,030гр, тосап -0,010гр Тәтті шәй-0,150гр Түскі ас. 1. Қырыққабат сорпасы қайнатылған тауық етімен – 0,180гр 2. Бұқтырылған күріш қайнаған тауық етімен-0,200гр Қызылша салаты-0,030гр Нан 1-сорт-0,040гр, Тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас. Нан 1- сорт-0,030гр какао-0,150гр, Балтын алма-1дана
Сәрсенбі	Таңғы ас. Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен-0,200гр Нан-1 сұрып 0,030гр, сары май -0,010гр Тәтті шәй – 0,150гр Түскі ас. 1. Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр 2. Орама тартылған сиыр етімен – 0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр Нан 1 сұрып 0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас. Нан -1 сұрып 0,030гр, алма кампоты- 0,150гр, күлше-0,025гр	Таңғы ас. Күріш ботқасы пастерленген сүтпен – 0,200гр Нан 1-сорт-0,030гр, сары май-0,010гр Тәтті шәй – 0,150гр Түскі ас. 1. Асбұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр 2. Орама тартылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр, Нан 1- сорт-0,040гр, Тәтті шәй – 0,150гр Вит(С)-0,1мг Бесін ас. Нан 1-сорт- 0,030гр, ірімшік – 0,010гр Алма кампоты-0,150гр
Бейсенбі	Таңғы ас. Қарақұмық ботқасы пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сорт-0,030гр, сары май-0,010гр, тәтті шәй -0,150гр Түскі ас. 1. Күріш сорпасы қайнатылған сиыр етімен -0,180гр 2. Бұқтырылған макарон қайнаған сиыр етімен-0,200гр Қызылша салаты-0,030гр Нан 1-сорт-0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С)-0,1мг Бесін ас. Нан 1-сорт-0,030гр, жұмыртқа-1дана, кисель-0,150гр	Таңғы ас. Қарақұмық ботқасы пастерленген сүтпен -0,200гр Нан 1-сорт-0,030гр, қаймақ-0,010гр, тәтті шәй-0,150гр Түскі ас. 1. Күріш сорпасы қайнатылған тауық етімен-0,180гр 2. Бұқтырылған макарон қайнаған тауық етімен-0,200гр Қызылша салаты-0,030гр Нан 1-сорт-0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас. Нан 1- сорт-0,030гр, жұмыртқа-1дана, кисель – 0,150гр
Жұма	Таңғы ас. Күріш ботқасы пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сорт- 0,030гр, тосап-0,010гр, тәтті шәй -0,150гр Түскі ас. 1. Кеспе сорпасы қайнатылған тауық етімен – 0,180гр 2. Бұқтырылған арпа қайнаған тауық етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр, Нан 1-сорт-0,040гр, Тәтті шәй – 0,150гр Вит(С) -0,1мг Бесін ас. Нан 1-сорт-0,030гр, шұжық – 0,010гр, какао -0,150гр.	Таңғы ас. Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сорт-0,030гр, сары май -0,010гр Тәтті шәй-0,150гр. Түскі ас. 1. Кеспе сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр 2. Бұқтырылған арпа қайнаған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр Нан 1-сорт 0,040гр Тәтті шәй -0,150гр Вит (С)- 0,1 мг Бесін ас. Шұжық-0,010гр, нан 1-сорт- 0,030гр, какао-0,150гр

Мейірбике: *[Signature]* Дауылбай. Мөлдір



Бекітемін

«Қыз Жан» балалар бақшасының

менгерушісі *М. Бижанова* М. Бижанова. М.

2020-2021 жж. Перспективалық 10 күндік 2 апталық ас мәзірі, күз-қыс айларына арналған (2-5 жас аралығы)

№	Ас мәзірі 1-апта	Ас мәзірі 2-апта
Дүйсенбі	Таңғы ас Ұнтақ жарма ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан -1 сұрып 0,030 гр, сары май 0,010 гр Тәтті шәй 0,150 гр Түскі ас 1. Ас бұршақ сорпасы қайнатылған сиыр етімен – 180гр 2. Макарон бұқтырмасы қайнатылған сиыр етімен – 0,200гр Сәбіз салаты – 0,030гр Нан -1- сұрып 0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит (С) -0,1мг Бесін ас Нан- 0,030гр, какао 0,150гр, алма-0,150гр	Таңғы ас Тары ботқасы пастерленген сүтпен- 0,200гр Нан 1-сұрып-0,030гр, қаймақ-0,010гр Тәтті шәй-0,150гр Түскі ас 1. Кеспе сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр. 2. Бұқтырылған қарақұмық қайнатылған сиыр етімен-0,200гр Қызылша салаты-0,030гр Нан 1-сұрып-0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас Нан 1-сұрып-0,030гр, күлше-0,025гр, жеміс шырыны-0,150гр
Сейсенбі	Таңғы ас Тары ботқасы пастерленген сүтпен 0,200гр Нан 1-сұрып-0,030гр, қаймақ 0,010гр Тәтті шәй 0,150гр Түскі ас 1. Кеспе сорпасы қайнатылған тауық етімен-0,180гр 2. Бұқтырылған қарақұмық, қайнатылған тауық етімен-0,200гр Қызылша салаты -0,030гр Нан 1-сұрып-0,040гр Тәтті шәй-0,180гр Вит(С)-0,1мг Бесін ас Жеміс шырыны -0,150гр, нан 1-сұрып-0,030гр, Күлше -0,025гр.	Таңғы ас Ұнтақ ботқасы, пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сұрып- 0,030гр, сары май -0,010гр Тәтті шәй-0,150гр Түскі ас 1. Ас бұршақ сорпасы қайнатылған тауық етімен – 0,180гр 2. Макарон бұқтырмасы тауық етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр Нан 1-сұрып-0,040гр тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас Нан 1- сұрып-0,030гр, какао-0,150гр, алма-0,150гр
Сәрсенбі	Таңғы ас Күріш ботқасы пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сұрып-0,030гр, сары май -0,010гр Тәтті шәй – 0,150гр Түскі ас 1. Арпа сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр 2. Орама тартылған сиыр етімен – 0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр Нан 1-сұрып – 0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас Жұмыртқа -1 дана, нан 1-сұрып-0,030гр, кисель 0,150гр	Таңғы ас Қарақұмық ботқасы пастерленген сүтпен – 0,200гр Нан 1-сұрып-0,030гр, қаймақ-0,010гр Тәтті шәй – 0,150гр Түскі ас 1. Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр 2. Күріш палау қайнатылған сиыр етімен-20—0,200 Қызылша салаты-0,030гр, нан 1- сұрып-0,040гр Тәтті шәй – 0,150гр Вит(С)-0,1мг Бесін ас Нан 1-сұрып- 0,030гр, ірімшік – 0,005гр Жеміс шырыны-0,150гр
Бейсенбі	Таңғы ас Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сұрып-0,030гр қаймақ-0,010гр тәтті шәй -0,150гр Түскі ас 1. Маш күріш сорпасы қайнатылған тауық етімен -0,180гр 2. Лагман тұздығымен қайнатылған тауық етімен-0,200гр Қызылша салаты-0,030гр Нан 1-сұрып-0,040гр Тәтті шәй-0,150гр Вит(С)-0,1мг Бесін ас Нан 1-сұрып-0,030гр, ірімшік-0,005гр, жеміс шырыны-0,150гр	Таңғы ас Ұнтақ ботқасы пастерленген сүтпен -0,200гр Нан 1-сұрып-0,030гр, сары май-0,010гр, тәтті шәй-0,150гр Түскі ас 1. Маш күріш сорпасы қайнатылған тауық етімен-0,180гр 2. Лагман тұздығымен қайнатылған тауық етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр нан 1-сұрып-0,040гр тәтті шәй-0,150гр Вит(С) – 0,1мг Бесін ас Нан 1- сұрып-0,030гр, шұжық-0,010гр, какао – 0,150гр
Жұма	Таңғы ас Қарақұмық ботқасы пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сұрып- 0,030гр, сары май0,010гр, тәтті шәй -0,180гр Түскі ас 1. Қырыққабат сорпасы қайнатылған сиыр етімен – 0,180гр 2. Күріш палау қайнатылған сиыр етімен-0,200гр Сәбіз салаты-0,030гр нан 1-сұрып-0,040гр, тәтті шәй – 0,150гр Вит(С) -0,1мг Бесін ас Нан 1-сұрып-0,030гр, шұжық – 0,010гр, какао -0,150гр.	Таңғы ас Күріш ботқасы, пастерленген сүтпен-0,200гр Нан 1-сұрып-0,030гр қаймақ -0,010гр Тәтті шәй-0,150гр. Түскі ас 1. Арпа сорпасы қайнатылған сиыр етімен-0,180гр 2. Орама тартылған сиыр етімен-0,200гр Қызылша салаты-0,030гр Нан 1-сұрып 0,040гр тәтті шәй -0,150гр Вит (С)- 0,1 мг Бесін ас Жұмыртқа -1 дана, нан 1-сұрып- 0,030гр, кисель 0,150гр

Мейірбике: *Мөлдір* Дауылбай. Мөлдір