

Маңғыстау облысының білім басқармасының

Мұнайлы ауданы бойынша білім бөлімінің

«№8«Алтын сақа» бөбекжайы жедел басқару МКҚК

**10 күндік перспективалық маусымдық
(қыс-көктем) ас мәзірі**

2023-2024 жыл

Медбике: Джилкибаева Д.

1-аптаның 1-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
1-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Сөк ботқасы (сөк, қант, сүт, сары май)	150 гр	180 гр
Сары май	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Сүт қосылған тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Табиғи шырын	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Күріш сорпасы құс етімен (күріш, құс еті, жуа, сәбіз, сұйық май)	150 гр	180 гр
Макарон бұқтырмасы құс етімен (макарон, құс еті, томат, сұйық май, тұз, сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Қырыққабат жүгері (қырыққабат, консерва, жүгері, тұз)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Печенье	25 гр	30 гр
Кисель	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Қарақұмық сүт көжесі (қарақұмық, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

1-аптаның 2-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
2-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Бидай ботқасы (бидай,қант,сүт, сары май)	150 гр	180 гр
Тосап	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Балғын жеміс	90 гр	60 гр
Түскі ас		
Қышқылтым сорпасы сиыр етімен (арпа,сиыр еті,жуа,тұзды қияр,тәтті бұрыш,картоп,сәбіз,сұйық май)	150 гр	180 гр
Картоп езбесі сиыр етімен (картоп, сиыр еті,жуа,сәбіз,сұйық май)	120 гр	130 гр
Дәрумен салаты (қызылша)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Сүзбе қосылған тәтті бөлке (сүзбе,ұн,жұмыртқа,сары май)	60 гр	70 гр
Каркадэ	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Вермишель сүт көжесі (вермишель,қант,сүт,сары май)	150 гр	180 гр

Бекітемін
«№8 «Алтын сақа» бөбекжайы МКҚК
директоры А.К.Абилова
«30» _____ 2023ж

1-аптаның 3-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
3-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Манка ботқасы(манка,қант,сүт, сары май)	150 гр	180 гр
Сары май	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Кептірілген алма жемісі	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Үй кеспе құс етімен (ұн,құс еті,жуа,сәбіз,картоп,томат,тәтті бұрыш,сұйық май)	150 гр	180 гр
Қарақұмық гуляшпен (қарақұмық,құс еті,томат,сұйық май,сәбіз,жуа)	120 гр	130 гр
Сәбіз бен алма салаты	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Вафли	25 гр	30 гр
Сүт	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Сұлы ботқасы (сұлы,сүт,сары май,қант)	150 гр	180 гр

Бекітемін
«№8 «Алтын сақа» бөбекжайы МКҚК»
директоры А.Қ.Абилова
«24» _____ 2023ж

1-аптаның 4-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
4-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Сөк ботқасы (сөк,қант,сүт, сары май)	150 гр	180 гр
Қаймақ	5 гр	5 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Балғын жеміс	90 гр	60 гр
Түскі ас		
Қырыққабат сорпасы сиыр етімен (қырыққабат,сиыр еті,жуа,сәбіз,картоп,томат,сұйық май)	150 гр	180 гр
Күріш ботқасы етпен (күріш,сиыр еті,сұйық май,сәбіз,жуа)	120 гр	130 гр
Винегрет салаты (қызылша,картоп,сәбіз, өсімдік майы,тұз, горох,тұзды қияр)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Картоп қосылған самса (ұн,картоп,тұз,сары май)	60 гр	70 гр
Какао сүтпен	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Бидай ботқасы (бидай,қант,сүт, сары май)	150 гр	180 гр

1-аптаның 5-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
5-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Сұлы ботқасы (сұлы,сүт,сары май,қант)	150 гр	180 гр
Сары май	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Табиғи шырын	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Макарон сорпасы құс етімен (макарон,құс еті,жуа,сәбіз,картоп,сұйық май)	150 гр	180 гр
Бұршақ бұқтырмасы тефтельмен (бұршақ,тартылған ет,күріш,жұмыртқа,сәбіз,жуа,сұйық май)	120 гр	130 гр
Рагу салаты	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Йогурт	1 дана	1 дана
Кешкі ас		
Күріш сүт көжесі (күріш,сүт,сары май,секер)	150 гр	180 гр

2-аптаның 1-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
1-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Манка ботқасы(манка,қант,сүт,сары май)	150 гр	180 гр
Ірімшік	3 гр	5 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Табиғи шырын	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Қышқылтым сорпасы құс етімен (арпа,құс еті,жуа,тұзды қияр,тәтті бұрыш,картоп,сәбіз,сұйық май)	150 гр	180 гр
Макарон бұқтырмасы құс етімен (макарон,құс еті,томат,сұйық май,тұз,сәбіз,жуа)	120 гр	130 гр
Қырыққабат жүгері салаты (қырыққабат,консерва,жүгері,тұз)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Ыстық нан	60 гр	70 гр
Айран	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Сұлы ботқасы (сұлы,сүт,сары май,қант)	150 гр	180 гр

Бекітемін
«№8 «Алтын Сақа» бөбекжайы МКҚК
директоры А.К.Абилова
2023ж

2-аптаның 2-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
2-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Сөк ботқасы (сөк,қант,сүт, сары май)	150 гр	180 гр
Сары май	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Балғын жеміс	90 гр	60 гр
Түскі ас		
Үй кеспе сиыр етімен (ұн,сиыр еті,жуа,сәбіз,картоп,томат,тәтті бұрыш,сұйық май)	150 гр	180 гр
Қарақұмық сиыр етімен (қарақұмық, сәбіз,жуа,томат,сұйық май,тұз)	120 гр	130 гр
Дәрумен салаты (қызылша)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Печенье	25 гр	30 гр
Кисель	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Вермишель сүт көжесі (вермишель,қант,сүт,сары май)	150 гр	180 гр

2-аптаның 3-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
3-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Сұлы ботқасы (сұлы,сүт,сары май,қант)	150 гр	180 гр
Қаймақ	5 гр	5 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Кептірілген алма жемісі	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Макарон сорпасы сиыр етімен (макарон,сиыр еті,жуа,сәбіз,картоп,сұйық май)	150 гр	180 гр
Бұршақ бұқтырмасы тефтельмен (бұршақ,тартылған ет,күріш,жұмыртқа,сәбіз,жуа,сұйық май)	120 гр	130 гр
Сәбіз бен алма салаты	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Картоп қосылған самса (ұн,картоп,тұз,сары май)	60 гр	70 гр
Каркадэ	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Қарақұмық сүт көжесі (қарақұмық,сүт,сары май,қант)	150 гр	180 гр

2-аптаның 4-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
4-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Сөк ботқасы (сөк,қант,сүт, сары май)	150 гр	180 гр
Сары май	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Балғын жеміс	90 гр	60 гр
Түскі ас		
Қырыққабат сорпасы құс етімен (қырыққабат,құс еті,жуа,сәбіз,картоп,томат,сұйық май)	150 гр	180 гр
Күріш ботқасы етпен (күріш,сиыр еті,сұйық май,сәбіз,жуа)	120 гр	130 гр
Винегрет салаты (қызылша,картоп,сәбіз, өсімдік майы,тұз, горох,тұзды қияр)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Вафли	25 гр	30 гр
Сүт	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Бидай ботқасы (бидай,қант,сүт, сары май)	150 гр	180 гр

2-аптаның 5-күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
5-күн	1-3 жас	3-6 жас
Таңғы ас		
Манка ботқасы(манка,қант,сүт,сары май)	150 гр	180 гр
Тосап	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас	-	
Табиғи шырын	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Күріш сорпасы сиыр етімен (күріш,құс еті,жуа,сәбіз,сұйық май)	150 гр	180 гр
Картоп бұқтырмасы сиыр етімен (картоп,сиыр еті,томат,сұйық май,сәбіз,жуа)	120 гр	130 гр
Тұзды қияр мен консерва горох салаты	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты +витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас	-	
Печенье	25 гр	30 гр
Кисель	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Вермишель сүт көжесі (вермишель,сүт,сары май,секер)	150 гр	180 гр