

Бекітемін



"Мұнайлы" бөбекжайы МКҚК

директоры М.У.Титанова

02.12. 2024ж

10 күндік перспективалық маусымдық

(қыс- көктем) ас мәзірі

2024 жыл

Медбике: Узакбаева Ж

Мұнайлы ауданы

1 аптаның - 1 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
1-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас		
Сөк ботқасы (сөк,қант,сүт,сары май)	150 гр	180 гр
Қаймақ	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Сүт, қосылған тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Балғын жеміс	90 гр	90 гр
Түскі ас		
Макарон сорпа құс етімен (макарон, құс еті, жуа, сәбіз, сұйық май,сары май)	150 гр	180 гр
Күріш ботқасы құс етімен (күріш,құс еті, томат, сұйық май,сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Тұзды қияр мен горох салаты (тұзды қияр ,консерва горох)	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	60 гр	70 гр
Каркадэ	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Сұлы ботқасы (сұлы,май, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

1 аптаның - 2 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
2-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
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		
Кептірілген алма жемісі	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Тартылған ет сорпасы сиыр етімен (жуа,тартылған ет, тәтті бұрыш, сәбіз,сары май, сиыр еті, картоп, сұйық май)	150 гр	180 гр
Қарақұмық сиыр етімен (қарақұмық,сиыр еті, томат, сұйық май,сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Сәбіз бен алма салаты (сәбіз, алма,сұйық май,тұз)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Йогурт	1шт	1шт
Кешкі ас		
Вермишель сүт көжесі (вермишель,сүт,сары май, қант)	150 гр	180 гр

1 аптаның - 3 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
3-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
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		
Балғын жеміс	90 гр	90 гр
Түскі ас		
Үй кеспе сиыр етімен (ұн, жуа, сәбіз, томат, тәтті бұрыш, сиыр еті, картоп, сары май, сұйық май)	150 гр	180 гр
Бұршақ бұқтырма сиыр етімен (бұршақ, сиыр еті, томат, сұйық май, сәбіз, жуа)	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		
Картоп қосылған бәліш (ұн, картоп, тұз)	60 гр	70 гр
Какао сүтпен	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Қарақұмық сүт көжесі (қарақұмық, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

1 аптаның - 4 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
4-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас		
Сөк ботқасы (сөк,сүт,сары май)	150 гр	180 гр
ірімшік	3 гр	7 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Кептірілген алма жемісі	150 гр	180 гр
Үскі ас		
Қырыққабат сорпасы сиыр етімен (қырыққабат,жуа, сиыр еті,томат,сұйық май,сәбіз,сары май, картоп)	150 гр	180 гр
Манты сиыр етімен (ұн,тартылған сиыр еті, сұйық май,сәбіз, жуа)	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
Бөксіндегі ас		
Вафли	35 гр	40 гр
Сүт	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Бидай ботқасы (бидай,сүт,сары май, қант)	150 гр	180 гр

1 аптаның - 5 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
5-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас		
Сұлы ботқасы (сұлы, 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	90 гр
Түскі ас		
Қышкылтым сорпасы құс етімен (перловка, тұзды қияр, жуа, сәбіз, томат, тәтті бұрыш, құс еті, картоп, сары май, сұйық май)	150 гр	180 гр
Картоп езбесі құс етпен (картоп, құс еті, томат, сұйық май, сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Венегрет салаты (қызылша, картоп, сәбіз, тұзды қияр, горох)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Печенье	35гр	40гр
Кисель	150гр	180гр
Кешкі ас		
Күріш сүт көжесі (күріш, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

2 аптаның - 1 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
5-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас		
Манка ботқасы (манка , қант,сүт,сары май)	150 гр	180 гр
қаймақ	10 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Балғын жеміс	90 гр	90 гр
Түскі ас		
Үй кеспе сорпасы құс етімен (ұн,жұмыртқа, жуа, сәбіз,томат,тәтті бұрыш, құс еті, картоп,сары май,сұйық май)	150 гр	180 гр
Күріш ботқасы құс етпен (күріш,құс еті , томат,сұйық май,сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Тұзды қияр мен горох салаты (қызылша, картоп, сәбіз,тұзды қияр,горох)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Істек нан	60гр	70гр
Аиран	150гр	180гр
Кешкі ас		
Сұлы ботқасы (сұлы, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

2 аптаның - 2 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
2-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
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		
Кептірілген алма жемісі	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Тұшпара сорпасы сиыр етімен (ұн, жуа, сары май, тәтті бұрыш, сәбіз, тартылған сиыр еті, картоп, сұйық май)	150 гр	180 гр
Бұршақ бұқтырма гуляшпен (бұршақ, сиыр еті, томат, сұйық май, сәбіз, жуа)	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	35 гр	40 гр
Кисель	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Күріш сүт көжесі (күріш, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

2 аптаның - 3 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
3-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас		
Сұлы ботқасы (сұлы, 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	90 гр
Түскі ас		
Макарон сорпасы сиыр етімен (макарон, құс еті, сұйық май, тұз, сәбіз, сары май, жуа)	150 гр	180 гр
Қарақұмық бұқтырмасы балық котлетпен (қарақұмық, балық, жұмыртқа,	120 гр	130 гр
Сәбіз бен алма салаты (сәбіз, алма, сұйық май, тұз)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Картоп қосылған бәліш (ұн, картоп, тұз)	60 гр	70 гр
Каркадэ	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Вермишель сүт көжесі (вермишель, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

2 аптаның - 4 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
4-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас		
Бидай ботқасы (бидай, қант, сүт, сары май)	150 гр	180 гр
Сары май	7 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй+лимонмен	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Кептірілген алма жемісі	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Қырыққабат сорпасы сиыр етімен (қырыққабат, жуа, сиыр еті, томат, тәтті бұрыш, сұйық май, сары май, сәбіз, картоп)	150 гр	180 гр
Макарон бұқтырма сиыр етпен (макарон, ет, томат, сұйық май, сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Винегрет салаты (қызылша, картоп, сәбіз, өсімдік майы, тұзды қияр, горох, тұз)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Запеканка творогпен. (жұмыртқа, творог, сүт, сары май ұн сахар, манная каша)	35 гр	40 гр
Сүт	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Достық ботқасы (күріш, сөк, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр

2 аптаның - 5 күні	Шығымы/гр	Шығымы/гр
5-күн	1-3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
Таңғы ас		
Манка ботқасы (манка, қант, сүт, сары май)	150 гр	180 гр
қою сүт	10 гр	10 гр
Нан	20 гр	30 гр
Тәтті шәй	150 гр	180 гр
2-таңғы ас		
Бұрын жеміс	90 гр	90 гр
Түскі ас		
Бұршақ сорпасы сиыр етімен (бұршақ, жуа, сиыр еті, томат, сұйық май, сары май, сәбіз, картоп)	150 гр	180 гр
Картоп бұқтырма сиыр етімен (картоп, сиыр еті, томат, сұйық май, сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Қырыққабат, жүгері (қырыққабат, консерва, жүгері, тұз)	40 гр	50 гр
Кеңірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Вафли	35 гр	40 гр
Какао сүтпен	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
қарақұмық сүт көжесі (қарақұмық, сүт, сары май, қант)	150 гр	180 гр