

Бекітемін

“№8 “Алтын сақа” бөбекжайы МКҚК

директоры М.У.Титанова

05. 2025ж



10 күндік перспективалық маусымдық

(жас- күз) ас мәзірі

2025 жыл

Медбике: Узақбаева 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,кант,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
Қызанақ пен қияр салаты (қызанақ ,қияр,тұз)	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
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		
Фрикадельки сорпасы сиыр етімен (жуа, тартылған ет, тәтті бұрыш, сәбіз, сары май, сиыр еті, картоп, сұйық май)	150 гр	180 гр
Қарақұмық құс етімен (қарақұмық, құс еті, томат, сұйық май, сәбіз, жуа)	120 гр	130 гр
Қырыққабат пен қияр салаты (қырыққабат, қияр, сұйық май, тұз)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесік зегі ас		
Рогалики тосаппен (ұн, сары май, сүт, шекер, тосап)	60гр	70гр
сүт	150гр	180гр
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
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		
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
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		
Қырыққабат сорпасы құс етімен (қырыққабат,жуа, құс 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
Сәбіз бен алма салаты(Сәбіз,алма)	40 гр	50 гр
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Рогалики тосаппен (Ұн, сары май, сүт, шекер ,тосап)	60 гр	70 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		
Күріш сүт көжесі (күріш, 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		
Т-шырын	150 гр	180 гр
Түскі ас		
Қышқылтым сорпасы сиыр етімен (перловка, тұзды қияр, жуа, сәбіз, томат, тәтті бұрыш, сиыр еті, картоп, сары май, сұйық май)	150 гр	180 гр
Картоп езбесі сиыр етпен (картоп, сиыр еті, томат, сұйық май, сүт, 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		
Құймақ, сүзбемен (ұн, сүт, жұмыртқа)	60гр	70гр
кисель	150гр	180гр
Кешкі ас		
Сұлы ботқасы (сұлы, 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
Қызанақ пен қияр салаты (Қызанақ ,қияр, 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 (ұн, ашытқы,тұз,сары ма	60гр	70гр
Айран	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		
Күріш сүт көжесі (күріш ,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
Қырыққабат бұқтырма құс етпен (қырыққабат ,құс 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		
Рогалики тосаппен (ұн, сүт,сары май,қант)	60 гр	70 гр
Тәтті шәй сүтпен	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Сөк сәтқасы (сөк ,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		
Қызылша сорпасы сиыр етімен (Қызылша, құс еті, сұйық май, тұз, сәбіз, сары май, жуа)	150 гр	180 гр
Бұршақ бұқтырмасы тефтельмен (бұршақ, тартылған ет, жұмыртқа, сәбіз, жуа, күріш, сұйық май)	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		
Запеканка сүзбемен (Жұмыртқа, сүзбе сүт, сары май, ұн, шекер, манка ботқасы)	60 гр	70 гр
Сүт	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 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		
Самса тартылған ет пен (Ұн, сары май, тартылған ет, тұз, ашытқы)	60 гр	70 гр
Какао сүтпен	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		
Балғын 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
Кептірілген алма компоты + витамин С	150+0,2гр	180+0,2гр
Нан	35 гр	50 гр
Бесіндегі ас		
Картоп қосылған бәліш(ұн, картоп, тұз)	60гр	70 гр
Кисель	150 гр	180 гр
Кешкі ас		
Вермишель сүт көжесі (вермишель ,сүт,сары май, қант)	150 гр	180 гр