

Бекітемін: *[Signature]*
 КММК Баянауыл ауылының
 сәбилер бақпасының басшысы
 М.ж. С. Абжанова.

Перспективтік он күндік ас мәзірі / қыс - көктем/.

№	Таңғы ас.	Түскі ас.	Бесін ас.	Кешкі ас.
1-ші күн	-Сүтке піскен арпа жармасының ботқасы- 180/200гр -Нан мен май бутерброды -30/12гр -Сүт пен шәй-180/200гр	-Борщ,ет-сүйек сорпасына пісірілген,қаймақпен. 180/200гр - Котлет,гарнирге- күріш жармасы 200/230гр - Бидай наны- 50гр - Компот- 180/200 гр	-Пряник -10гр -Шырын -180/200гр	-Вареники картоппен- 180/200гр -Нан мен сүзбе бутерброды-30/5гр -Сүтпен шәй - 180/200гр
2ші күн	-Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр -Сүтпен шәй- 180/200гр	-Винегрет салаты-40/60гр. -Вермишель көжесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген- 180/200гр - Палау сиыр етімен- 200/230гр - Бидай наны-50гр - Кисель 180/200гр	-Пирожок картоппен- 70/90гр - Компот 180/200гр	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
3ші күн	- Сүтке піскен тары жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды 30/5гр - Сүт пен шәй- 180/200гр	-Жасыл бұршақ көжесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген- 180/200гр - Тефтели,гарнирге – рожки макароны-200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот -180/200гр	- Алма жемісі-60гр -Печенье-10гр -Кисель-180/200гр	- Сүтке піскен күріш жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
4-ші күн	-Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы- 180/200гр -Нан мен май бутерброды 30/12гр -Сүт пен шәй 180/200гр	-Қызылша мен алма салаты40/60 гр -Күріш көжесі сиыр етімен- 180/200гр -Балық етінен котлет,гарнирге –картоп пюресі- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель 180/200гр	-Пряник -10гр -Айран/снежок/- 180/200гр	-Сүт көже вермишель макаронынан -180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды 30/5гр - Сүтпен шәй 180/200гр
5-ші күн	- Сүтке піскен арпа жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шәй 180/200гр	-Үй кеспесі, құс етінің сорпасына пісірілген 180/200гр - Гуляш,гарнирге – қарақұмық жармасы- 200/230гр -Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр	-Ватрушка ірімшікпен-70/90гр - Кисель 180/200гр	- Сүт көже күріш жармасынан- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр

[Handwritten notes] 2023.

6-шы күн	- Сүтке піскен арпа жармасының ботқасы 180/200 гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12гр - Сүт пен шәй 180/200гр	- Сәбіз салаты 60гр - Күріш көжесі сиыр етінің сорпасына пісірілген 180/200гр - Орама еттен 200/230гр - Бидай наны 50гр - Кисель 180/200гр	- Алма жемісі 60гр - Печенье 10гр - Компот 180/200гр	- Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
7-ші күн	- Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, бутерброды 30/12/10гр - Сүт пен шәй 180/200гр	- Вермишель көжесі, фрикаделькамен 180/200гр - Көкөністер рагуы 200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр	- Рогалик повидломен 70/90 - Шырын 180/200гр	- Сүтке піскен тары жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
8-ші күн	- Сүт көже вермишель макароннан 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/10гр - Сүт пен шәй 180/200гр	- Бұршақ көжесі, құс етінің сорпасына пісірілген 180/200 гр - Гуляш, гарнирге қарақұмық 200/230гр - Бидай наны 50гр - Кисель 180/200гр	- Алма жемісі 60гр - Печенье 10 гр - Компот 180/200	- Вареники картоппен 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
9-шы күн	- Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, повидло бутерброды 30/12гр - Сүт пен шәй 180/200гр	- Үй кеспесі сиыр етімен 180/200гр - Балық етінен котлет, картоп пюресімен 200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр	- Пряник 10гр - Айран 180/200 гр	- Сүтке піскен күріш жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, повидло бутерброды 30/12/10гр - Сүтпен шәй 180/200гр
10-шы күн	- Сүтке піскен қарақұмық жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/10гр - Сүт пен шәй 180/200гр	- Борщ, құс етінің сорпасына пісірілген қаймақпен 180/200гр - Палау құс етімен 200/230гр - Бидай наны 50гр - Кисель 180/200гр	- Бөлше ірімшікпен 70/90гр - Шырын 180/200гр	- Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, бутерброды 30/12/10гр - Сүтпен шәй 180/200гр

Бекітетін:
 МККК Баянауыл ауылының
 бөбектер бекетінің
 директоры *А. С. Абжанова*



Перспективтік он күндік ас мәзірі /жаз- күз /.

2022

№	Таңғы ас.	Түскі ас.	Бесін ас.	Кешкі ас.
1-ші күн	- Сүтке піскен күріш жармасының ботқасы 180/200гр -Нан мен май, повидло бутерброды 30/12/10гр - Сүт пен шәй 180/200гр	- Қызылша мен алма салаты 60гр - Жасыл бұршақ көжесі, ет сорпасына пісірілген 180/200гр - Гуляш, гарнирге макарон 200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот 180/200 гр	- Белшке 70/90гр - Кисель 180/200гр	- Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Шырын 180/200гр
2ші күн	- Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/10гр - Сүт пен шәй 180/200гр	- Борщ, ет сорпасынан пісірілген каймақпен 180/200гр - Котлет, гарнирге күріш 200/230гр - Бидай наны 50гр - Кисель 180/200гр	- Алма жемісі 60гр - Печенье 10гр - Қомпот 80/200гр	- Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, повидло бутерброды 30/12/10гр - Сүтпен шәй 180/200гр
3ші күн	- Сүтке піскен тары жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, повидло бутерброды 30/12/10гр - Сүт пен шәй 180/200гр	-Вермишел көжесі құс етінің сорпасына пісірілген 180/200гр - Көкөніс бұқтырмасы 200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр	-Рогалик повидломен 70/90гр - Шырын 180/200гр	- Сүтке піскен күріш жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
4-ші күн	-Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы 180/200гр -Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/5гр -Сүт пен шәй 180/200гр	-Үй кеспесі сиыр етімен 180/200гр -Балық етінен котлет, гарнирге картоп пюресі 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель 180/200гр	-Пряник 10гр -Айран 180/200гр	- Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, повидло бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
5-ші күн	- Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, повидло бутерброды 30/12/10гр - Сүт пен шәй 180/200гр	-Рассольник құс сорпасына пісірілген 180/200гр - Палау құс етімен 200/230гр -Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр	- Ватрушки ірімшіктен 70/90гр - Кисель 180/200гр	- Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, повидло бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр - Сүт көже вермишель макароньнан 180/200гр - Нан мен май, бутерброды 30/12/5гр - Сүтпен шәй 180/200гр

6-шы күн	<ul style="list-style-type: none"> -Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шәй 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Рассольник, ет -сүйек сорпасына пісірілген,қаймақпен- 180/200/10гр - Орама- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> - Алма жемісі- 60гр - Печенье- 10гр - Шырын- 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> - Сүт көже күріш жармасынан- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
7-ші күн	<ul style="list-style-type: none"> - Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/5гр - Сүт пен шәй 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Сәбіз салаты-60гр - Күріш көжесі ет-сүйек сорпасына пісірілген 180/200гр - Гуляш,гарнирге – макарон 200/230гр -Бидай наны 50гр -Компот 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Пирожки капустамен- 70/90 -Компот- 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> - Вареники картоптан,сары маймен- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
8-ші күн	<ul style="list-style-type: none"> - Сүтке піскен қарақұмық жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май,жұмыртқа бутерброды 30/12/0,5гр - Сүт пен шәй 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Вермишель көжесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген-180/200гр -Манты/сиыр етінен/- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Бөлішке повидломен- 70/90гр -Шәй- 180/200 	<ul style="list-style-type: none"> - Сүтке піскен тары жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй 180/200гр
9-шы күн	<ul style="list-style-type: none"> - Сүт көже күріш жармасынан- 180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр - Сүт пен шәй 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Борщ,ет –сүйек сорпасына пісірілге,қаймақпен-180/200/10гр -Балық етінен котлет, картоп пюресімен 200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Рогалики ірімшікпен- 70/90гр -Айран /снежок/- 180/200 гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Макарон /рожки/сары маймен- 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/5гр - Сүтпен шәй 180/200гр
10-шы күн	<ul style="list-style-type: none"> - Сүтке піскен арпа жармасының ботқасы-180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шәй 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Қызылша мен алма салаты-60гр - Үй кеспесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген- 180/200гр - Палау сиыр етімен 200/230гр - Бидай наны 50гр - Кисель 180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> -Алма жемісі-60гр -Пряник-10гр -Компот180/200гр 	<ul style="list-style-type: none"> - Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы -180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр - Сүтпен шәй- 180/200гр