

Персoneктивтік он күндік ас мәзірі / қыс - көктем/ 2023-2024 ж.

№	Таңғы ас.	Түскі ас.	Бесін ас.	Кешкі ас.
1-ші күн	-Сүтке піскен арпа жармасының боткасы. 180/200гр -Нан мен май бутерброды -30/12гр -Тәтті шай-180/200гр	-Рассольник,ет-сүйек сорпасына пісірілген. -180/200гр -Котлет,гарнирге- күріш жармасы 200/230гр - Бидай наны- 50гр - Компот- 180/200 гр	-Печенье -10гр -Алма жемісі -60гр -Кисель -180/200гр	-Вареники картоптан,сары май қосылған- 180/200гр -Нан мен сүзбе бутерброды-30/5гр -Сүтпен шай - 180/200гр
2ші күн	-Сүтке піскен жүгері жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май, сүзбе бутерброды-30/5/12гр -Сүтпен шай- 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 картопмен- 60/70гр - Алма шырыны- 180/200гр	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр -Тәтті шай 180/200гр
3ші күн	- Сүтке піскен тары жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды-30/12гр -Тәтті шай- 180/200гр	-Жасыл бұршақ көжесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген- 180/200гр -Тeffелi,гарнирге – рожки макароны-200/230гр -Бидай наны- 50гр -Компот -180/200гр	- Алма жемісі-60гр -Печенье-10гр -Кисель-180/200гр	- Сүтке піскен арпа жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды 30/12гр -Сүтпен шай 180/200гр
4-ші күн	-Сүтке піскен бидай жармасының боткасы- 180/200гр -Нан мен сүзбе бутерброды 30/5гр -Сүт пен шай 180/200гр	-Қызылша мен алма салаты40/60 гр -Тұшпара-180/200гр -Балық етінен котлет,гарнирге –картоп шоресі- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель 180/200гр	-Пряник -10гр -Айран/снежок/- 180/200гр	-Сүт көже вермишель макароннан -180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр -Тәтті шай- 180/200гр
5-ші күн	Сүтке піскен күріш жармасының боткасы- 180/200гр -Нан мен май бутерброды 30/12гр -Тәтті шай-180/200гр	-Ұй кеспесі, құс етінің сорпасына пісірілген 180/200гр - Гуляш,гарнирге – қарақұмық жармасы- 200/230гр -Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр	-Вагрушка ірімшікпен-60/70гр - Кисель 180/200гр	- Сүт көже күріш жармасынан- 180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды -30/5гр -Сүтпен шай 180/200гр

6-шы күн	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды 30/5гр - Сүт пен шай 180/200гр	-Сәбіз салаты-40/60гр -Рассольник, ет -сүйек сорпасына пісірілген,каймақпен- 180/200/10гр -Гүлшш,гарнирге –рожки макаронь- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель- 180/200гр	- Рогаики -70/90гр -Тәтті шай- 180/200гр	- Сүтке піскен тары жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр -Тәтті шай- 180/200гр
7-ші күн	- Сүтке піскен бидай жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шай 180/200гр	-Жасыл бұршак көжесі, ет-сүйек сорпасына пісірілген -180/200гр - Палау сыыр етімен- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Компот- 180/200гр	-Алма жемісі-60г- Печенье-10гр -Кисель- 180/200гр	- Вареники картоптан,сары маймен- 180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды 30/5гр - Сүтпен шай 180/200гр
8-ші күн	-Сүт көже күріш жармасынан 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шай 180/200гр	-Борш,ет-сүйек сорпасына пісірілген, каймақпен-180/200гр -Орама/сыыр етінен/- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель- 180/200гр	-Пряник -10гр -Шырын- 180/200	- Сүтке піскен жүгері жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шай 180/200гр
9-шы күн	-Сүтке піскен арпа жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр - Сүт пен шай 180/200гр	-Вермишель көжесі, сыыр етімен-180/200гр -Балық етінен котлет, гарнирге - картоп пюресі-200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот- 180/200гр	-Бөлішке-60/70гр -Айран /снежок/- 180/200 гр	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының боткасы-180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды 30/5гр - Сүтпен шай 180/200гр
10-шы күн	- Сүтке піскен тары жармасының боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шай 180/200гр	-Қызылша мен алма салаты-40/60гр -Үй кеспесі,күс етінің сорпасына пісіріл- 180/200гр -Гүлшш, гарнирге –қарақұмық жармасы 200/230гр -Бидай наны 50гр - Кисель 180/200гр	-Ватрушка ірімшікпен-70/90гр -Компот180/200гр	- Сүтке піскен күріш жармасының боткасы -180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр - Сүтпен шай- 180/200гр



Бекітемін *С. Абжанова*
ҚМҚЖ «Баянауыл аудылының
себилер бақшасы» басшысы: С. Абжанова.

Перспективтік он күндік ас мәзірі /жаз-күз/. 2024-2025ж.

№	Таңғы ас.	Түскі ас.	Бесін ас.	Кешкі ас.
1 - ші күн	- Сүтке піскен арпа жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр - Тәтті шәй-180/200гр	- Борщ,ет-сүйек сорпасына пісірілген,қаймақпен- 180/200/10гр -Котлет, гарнирге – қарақұмық жармасы-200/230гр - Бидай наны -50гр - Компот 180/200 гр	- Бөлішке ірімшікпен- 60/70гр - Айран/Снежок/ - 180/200гр	- Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы-180/200гр - Нан мен сүзбе бутерброды- 30/5гр - Сүтпен шәй -180/200гр
2ші күн	- Сүт көже вермишель макароннан - 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүтпен шәй-180/200гр	-Винегрет салаты-40/60гр -Жасыл бұршақ көжесі, ет-сүйек сорпасына пісірілген.-180/200гр - Падау сыыр етімен- 200/230гр -Бидай наны- 50гр - Кисель -180/200гр	-Алма жемісі-60гр -Печенье-10гр -Компот-180/200гр	- Вареники, сары май қосылған.- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Тәтті шәй- 180/200гр
3ші күн	- Сүтке піскен тары жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды - 30/12/5гр - Тәтті шәй-180/200гр	-Рассольник,ет-сүйек сорпасына пісірілген-180/200гр -Тедгелі,гарнирге – рожки макароны- 200/230гр - Бидай наны- 50гр - Компот- 180/200гр	- Пирожки картоппен- 60/70гр - Алма шырыны- 180/200гр	- Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды -30/12гр - Сүтпен шәй- 180/200гр
4-ші күн	-Сүтке піскен күріш жармасының ботқасы- 180/200гр -Нан мен май бутерброды 30/12гр -Сүт пен шәй 180/200гр	-Қызылша мен тұздалған қияр салаты -40/60 гр -Вермишель көжесі, құс етімен- 180/200гр -Балық етінен котлет,гарнирге- картоп поресі-200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель 180/200гр	-Пряник-10гр -Компот180/200гр	-Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы -180/200гр - Нан мен май бутерброды -30/12гр - Тәтті шәй -180/200гр
5- ші күн	- Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды -30/12гр -Тәтті шәй- 180/200гр	-Түшпара/пельмен/ 180/200гр - Бұқтырылған картоп құс етімен/жаркоө/- 200/230гр -Бидай наны 50гр - Компот 180/200гр	- Алма жемісі-60гр -Печенье-10гр - Кисель-180/200гр	- Сүтке піскен тары жармасының ботқасы 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/5гр - Сүтпен шәй 180/200гр

6-шы күн	-Сүтке піскен тары жармасынын боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шай 180/200гр	-Сәбіз салаты- 40/60гр -Рассольник, ет-сүйек сорпасына пісірілген,каймакпен- 180/200/10гр - Орама- 200/230гр -Бидай наны- 50гр -Кисель- 180/200гр	-Рогалики -60/70гр - Шырын- 180/200гр	-Сүтке піскен бидай жармасынын боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр -Тәтті шай 180/200гр
7-ші күн	-Сүтке піскен күріш жармасынын боткасы- 180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды- 30/12/5гр -Тәтті шай- 180/200гр	-Борщ, ет-сүйек сорпасына пісірілген,каймакпен -180/200/10гр -Котлет,гарнирге –қарақұмық жармасы- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Компот 180/200гр	-Алма жемісі -60 -Печенье-10гр - Кисель- 180/200гр	-Сүт көже вермишель макароннан-180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр -Сүтпен шай 180/200гр
8-ші күн	-Сүтке піскен ұнтақ жармасынын боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды 30/12гр - Сүт пен шай 180/200гр	-Қызылша мен алма салаты-40/50гр. -Тары көжесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген-180/200гр -Голубцы/ленивые/- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель 180/200гр	-Бөлішке ірімшікпен- 60/70гр -Айран/снежок/- 180/200	-Сүтке піскен арпа жармасынын боткасы- 180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр -Тәтті шай- 180/200гр
9-шы күн	-Сүтке піскен бидай жармасынын боткасы-180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр -Тәтті шай- 180/200гр	-Вермишель көжесі, құс етімен- 180/200гр -Балық етінен котлет,гарнирге- картоп шоресі. -200/230гр -Бидай наны -50гр -Компот- 180/200гр	-Пранник-10гр -Кисель-180/200 гр	-Сүтке піскен жүгері жармасынын боткасы-180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/5гр -Сүтпен шай 180/200гр
10-шы күн	-Сүтке піскен тары жармасынын боткасы-180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр -Сүт пен шай- 180/200гр	-Гренки қосылған көже,құс етінің сорпасына пісірілген-180/200гр -Палау құс етімен 200/230гр -Бидай наны 50гр - Кисель 180/200гр	-Алма жемісі-60гр -Печенье-10гр -Компот180/200гр	-Вареники картоптан, сары май қосылған-180/200гр - Нан мен май бутерброды- 30/12гр -Тәтті шай- 180/200гр