

Бекітемін: 
 КММК Баянауыл ауылының
 сәбилер бастасушының бастышы :

С. Абажанова

Перспективтік он күндік ас мәзірі. /жаз-күз/ 2025 жыл

№	Таңғы ас.	Түскі ас.	Бесін ас	Кешкі ас.
1-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен тары жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр -Тәтті шай/сүтсіз-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын-180/200гр	-Винегрет салаты. -Жасыл бұршақ кәжесікүс етінің сорпасына пісірілген-180/200гр -Гүлдіш,гарнирге -рожжи макарон-200/230гр -Бидай наны- 50/30гр -Компот-+Вит-С-180/200 гр	-Батрушка ірімшікпен-70/80гр -Кисель-180/200гр	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды-30/12гр -Сүтпен шай-180/200гр -Печенье 10гр
2-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүт кәже вермишель макароннан-180/200гр -Нан мен май,жұмыртқа бутерброды-30/120,5гр -Сүтпен шай-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі-90гр.	-Борщ,ет-сүйек сорпасына пісірілген,қаймақпен-180/200/10гр -Котлет,гарнирге-қарақұмық жармасы-200/230гр -Бидай наны-50/30гр -Кисель+Витамин-С-180/200гр	-Пряник-10гр -Компот-180/200гр	-Вареники картопшен-180/200гр -Нан мен майбутерброды 30/12гр -Тәтті шай 180/200гр/чай без молоко/ -Печенье-10гр
3-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен арпа жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды-30/125гр -Тәтті шай-180/200гр/сүтсіз шай/ 2-ші таңғы ас: -Шырын-180/200гр	-Капуста мен сәбіз салаты-40/50гр -Фрикадельки кәжесі,ет- сорпасына пісірілген-180/200гр -Палау сиыр етімен-200-230гр -Бидай наны- 50/30гр -Компот +Витамин-С-180/200гр	-Пирожок картопшен-70/80гр -Кисель-180/200гр	-Сүтке піскен геркулес жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр -Сүтпен шай -180/200гр -Печенье-10гр
4-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май,жұмыртқа бутерброды-30/120,5гр -Сүт пен шай-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі.-90гр	-Қызылша мен тұздалған киар салаты-40/50гр -Ұй кеспесі,сиыр етімен-180/200гр -Балық етінен котлет,гарнирге-картоп поресі-200/230гр -Бидай наны-50гр -Кисель-180/200гр+Витамин-С	-Пряник-10гр -Сүт-180/200	-Сүтке піскен күрішжармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр -Тәтті шай-180/200гр/чай без молоко/ -Печенье-10гр
5-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды-30/125гр -Тәтті шай-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын-180/200гр	-Сәбіз салаты-40/50 -Рассольник,күс етінің сорпасына пісірілген-180/200гр -Қуырдақ күс етімен/жаркөс-200/230гр -Бидай наны 50/30гр -Компот+Витамин-С-180/200гр-30/50мл	-Бөлішке -70/80гр -Айран/снежок-180/200гр	-Сүтке піскен тары жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр -Сүтпен шай-180/200гр -Печенье-10гр

6-шы күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен арпа жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды 30/12гр -Сүт пен шай 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі-90гр	-Борщ құс етінін сорпасына пісірілген, қаймақпен-180/200/10гр -Палау құс етімен-200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель+Витамин-С-180/200гр-30/50мл	-Бөлішке ірімшікпен-70/80гр -Компот-180/200гр	-Сүт көже күріш жармасынан-180/200гр -Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/5гр -Тәтті шай-180/200гр/чай без молоко/ -Печенье-10гр
7-ші күн	1-таңғы ас: -Сүтке піскен геркулес жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май, жұмыртқа бутерброды 30/12/0,5гр -Тәтті шай 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын-180/200гр	-Қызылша мен алма салаты-40/50гр -Рассольник, ет-сүйек сорпасына пісірілген -180/200гр -Тефтели, гарнир - рожки макароньы-200/230гр -Бидай наны 50гр -Компот+Витамин-С-180/200гр-30/50мл	-Пряник-10гр -Кисель-180-200	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды 30/12гр -Сүтпен шай-180/200гр -Печенье-10гр
8-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен күріш жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/12/5гр -Сүт пен шай-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі-90гр	-Қызылша мен тұздалған қияр салаты-40/50гр -Жасыл бұршақ көжесі, ет-сүйек сорпасына пісірілген-180/200гр -Қуырдақ/жаркое/-200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель+Вит С-180/200гр30/50млг	-Роталики -70/80гр -Сүт-180/200	-Сүтке піскен бидай жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр шай-180/200гр -Печенье-10гр
9-шы күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен арпа жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май, жұмыртқа бутерброды-30/12/0,5гр -Тәтті шай-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын-180/200гр	-Сәбіз салаты-40/50гр -Вермишель көжесі, сирь етінің-сүйек сорпасына пісірілген-180/200гр -Балық етінен котлет, гарнир-күріш жармасы-200/230гр -Бидай наны 50гр -Компот ВитС-180/200гр30/50 млг	-Пряник-10гр -Кисель-180/200гр	-Сүтке піскен тары жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр -Сүтпен шай-180/200гр -Печенье-10гр
10-шы күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен ұнтақ жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май сүзбе бутерброды 30/12/5гр -Сүт пен шай-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі-90гр	-Калуста мен сәбіз салаты-40/50гр -Гренки көжесі, құс етінің сорпасына пісірілген-180/200гр -Гулиш, гарнир-қарақұмық жармасы-200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель + Вит С-180/200гр30/50млг	-Пирожок картоппен-70/80гр -Айран/снежок/-180/200гр	-Сүтке піскен геркулес жармасының боткасы-180/200гр -Нан мен май бутерброды-30/12гр шай-180/200гр -Печенье-10гр