

Бекітемін:

КМҚК Баянауыл ауылының

сәбилер бақшасының басшысы :

С. Абжанова

Перспективтік он күндік ас мәзірі. /қыс-көктем/ 2025 жыл

№	Таңғы ас.	Түскі ас.	Бесін ас.	Кешкі ас.
1 - ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен арпа жармасының ботқасы. 180/200гр -Нан мен май,жұмыртқа бутерброды-15/30/12/9/0,5гр -Сүтпен шәй-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі.-90/130гр	-Винегрет салаты 40/50гр -Вермишель көжесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген -180/200гр -Бұқтырылған картоп сиыр етінен-200/230гр -Бидай наны- 50/30гр -Кисель--+Вит-С-180/200 гр30/50мг	-Пирожок.капустамен-70/80гр -Компот -180/200гр	-Көкөністер рагуы күс етімен- 180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды-30/12/5гр-15/9/3гр -Сүтпен шәй - 180/200гр -Печенье-10гр
2ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен жүгері жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды-30/12/15/9гр -Сүтпен шәй- 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын.-180/200гр	-Қызылша салаты.-40/50гр -Жасыл бұршақ көжесі,ет-сүйек сорпасына пісірілген-180/200гр -Котлет,гарнирге- рожки макароны-200/230гр -Бидай наны-50/30гр -Компот+Витамин-С- 180/200гр/30/50мг	-Печенье топленое - 10/7гр -Сүт -180/200гр	-Вареники ірімшікпен-180/200гр -Нан мен май ,жұмыртқа бутерброды 30/12/15/9/0,5гр -Сүтпен шәй 180/200гр -Пряник-10гр
3ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы-180/200гр -Нан мен май жұмыртқа бутерброды-30/12/15/9/0,5гр -Сүтпен шәй- 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі.90/130	-Қызылша мен тұздалған қияр салаты 40/50 -Тұшпара сиыр етімен/пельмен/180/200гр -Гуляш/күс еті,гарнирге – қарақұмық жармасы-200/230гр -Бидай наны- 50/30гр -Кисель+Витамин-С-180/200гр-30/50мг	-Булочка-70/80гр -Компот-180/200гр	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы- 180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды 30/12/15/9/3гр -Сүтпен шәй 180/200гр -Печенье-10гр
4-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен күріш	-Сәбіз бен капуста салаты-40/50 гр -Үй кеспесі,сиыр етімен- 180/200гр	-Пряник-10/7гр	-Сүт көже вермишель макароннан - 180/200гр

	жармасының ботқасы- 180/200гр -Нан мен сүзбе бутерброды 30/12/5/15/9/3гр -Сүт пен шәй 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын.-180/200гр	-Балық етінен котлет, гарнирге -Картоп пюреі- 200/230гр -Бидай наны 50/30гр -Компот+Витамин-С-180/200гр-30/50мг	-Кисель-180/200	-Нан мен май ,жұмыртка бутерброды 30/12/15/9гр -Сүтпен шәй- 180/200/0,5гр -Алма жемісі-90/130гр
5-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен тары жармасының ботқасы- 180/200гр -Нан мен май,жұмыртка бутерброды 30/12гр/15/9 /0,5гр -Сүтпен шәй-180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі 90/130	-Сәбіз салаты 40/50 -Борщ, құс етінің сорпасына пісірілген,қаймақпен- 180/200/10/5гр -Палау құс етімен- 200/230гр -Бидай наны 50/30гр -Кисель+Витамин-С- 180/200гр-30/50мг	-Рогалики-70/80гр -Айран/снежок/- 180/200гр	-Ленивые голубцы құс етімен- 180/200гр -Нан мен май, сүзбе бутерброды- 30/5/15/9гр -Сүтпен шәй- 180/200гр -Печенье-10гр
6-шы күн	1-ші таңғы ас: -Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы- 180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды 30/12/15/9/5/3гр -Сүт пен шәй 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын-180/200гр	-Қызылша мен алма салаты 40/50 -Рассольник, ет -сүйек сорпасына пісірілген,қаймақпен- 180/200/10гр -Орамасыыр етімен/рулет мясной/- 200/230гр -Бидай наны 50гр -Кисель+Витамин-С- 180/200гр-30/50мг	-Печенье «к кофе»- 10/7гр -Компот- 180/200гр	-Оладьи ірімшікпен-180/200гр -Нан мен май,жұмыртка бутерброды 30/12/0,5гр -Сүтпен шәй- 180/200гр -Пряник-10гр
7-ші күн	1-таңғы ас: -Сүтке піскен тары жармасының ботқасы- 180/200гр -ан мен май,жұмыртка бутерброды 30/12//15/9/0,5гр -Сүт пен шәй 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі-90/130гр	-Винегрет салаты-40/50гр -Күріш көжесі, ет-сүйек сорпасына пісірілген -180/200гр -Қуырдақ сиыр етінен(Жаркое)-200/230 -Бидай наны 50гр -Компот+Витамин-С-180/200гр-30/50мг	-Бублик-0,10гр -Сүт-0,180-0,200	-Вареники картоптан,сары маймен- 180/200гр -Нан мен май сүзбе бутерброды 30/12/15/9/5/3гр -үтпен шәй 180/200гр -Печенье-10гр
8-ші күн	1-ші таңғы ас: -Сүт көже вермишель макароннан180/200гр -Нан мен май,сүзбе бутерброды 30/12//3/5гр	-Сәбіз салаты 40/50гр -Борщ қаймақ пен/-180/200/10гр -Тефтели, гарнирге-рожки макароны 200/230гр -Бидай наны 50гр	-Пряник -10гр -Компот- 180/200	-Сүт көже күріш жармасының- 180/200гр -Нан мен май,жұмыртка бутерброды 30/12//15/9/0,5гр -Сүтпен шәй 180/200гр

	-Сүт пен шәй 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Шырын-180/200гр	-Кисель+Вит С- 180/200гр30/50млг		-Алма жемісі-90/130гр
9- шы күн	1-ші таңғы ас: -үтке піскен арпа жармасының ботқасы-180/200г -Нан мен май,жұмыртка бутерброды- 30/12//15/9/0,5гр -Сүт пен шәй 180/200гр 2-ші таңғы ас: -Алма жемісі-90/130гр	-Кызылша мен тұздалған қияр салаты 40/50 гр -Вермишель көжесі, сиыр етімен-180/200гр -Балық етінен котлет, гарнирге - картоп пюресі-200/230гр - Бидай наны 50гр - Компот ВитС- 180/200гр30/50 млг	-Рогалики--60/70гр -Кисель-180/200 гр	-Сүтке піскен ұнтақ жармасының ботқасы-180/200гр - Нан мен май, сүзбе бутерброды 30/15/12/9/3/5гр - Сүтпен шәй 180/200гр -Пряник -10гр
10- шы күн	1-ші таңғы ас: - Сүтке піскен бидай жармасының ботқасы- 180/200гр - Нан мен май сүзбе бутерброды 30/15/12/9//3/5гр - Сүт пен шәй 180/200гр 2-ші таңғы ас: Шырын-90/130гр	- Капуста мен сәбіз салаты-40/50гр -Гренки көжесі,күс етінің сорпасына пісірілген-180/200гр -Палау күс етімен-200/230гр - Бидай наны 50гр - Кисель + Вит С-180/200/гр30/50млг	-Пирожок картоппен- 70/90гр -Айран/снежок/- 180/200гр	- Запеканка күс етімен -180/200гр - Нан мен май,жұмыртка бутерброды- 30/12//15/9/0,5гр - Сүтпен шәй- 180/200гр -Печенье-10гр