

Бекіткенін» «Балдырған» бөбекжай- балабақшасының
мен ерушісі Арыс Г.Т.Саянқұлова
«01» сәуірі 2023 ж.



«Балдырған» балабақшасының қыс мезгіліне

арналған перенектілігі ас мәзірі.

2023-2024 жыл

Жеміс ағылы

Перспективті ас мәзірі.

(күне мәзіріне арналған)

	Бірінші күн	Екінші күн		Үшінші күн		
	1 бала нормасы	1 бала нормасы	1 бала нормасы	1 бала нормасы		
Таңғы ас	Сүтке піскен манса ботқасы ✓	200	Сүтке піскен күріш ботқасы ✓	200	Сүтке піскен тергулес ботқасы	200
	Нан маймен сырмен	40/10/8	Нан маймен	40/10	Қара нан маймен сырмен	40/10/8
	Сүтті татті шай	180	Сүтті татті шай	180	Сүтті татті қасқао	180
Түскі ас	Тұшпаран қырықсабат салаты өсімдік майы қосылған	60	Сәбіз салаты өсімдік майы қосылған	60	Винегрет салаты өсімдік майымен	60
	Сүйек сорпасына піскен кеспе көже	200	Сүйек сорпасына піскен бұршақ көже	180	Сүйек сорпасына піскен борщ қаймақпен	200/5
	Қарақұмық тузыш тұздығымен	130/80	Тұшпара	200	Рожки ет тұздығымен	130/80
	Нан	60	Нан	60	Нан	60
Бесін ас	Кисель витаминделген	200/60	Компот витаминделген	180/60	Кисель витаминделген	200/60
	Сүт	200	Айран	200/10	Сүт	180
	Татті ірімшік қаймақпен	60/5	Пырық	60	Роталик	70
	печенье	40			Алма	150

Төртінші күн		Бесінші күн	
	1 бала нормасы		1 бала нормасы
Таңты ас	Сүтке піскен вермишель көже	Сүтке піскен тары ботқасы	200
	Нан маймен сырмен	Нан маймен	40/10
	40/10/8		
	Сүтті татті шай	Сүтті татті шай	180
Түені ас	Қызылша, сәбіз салаты өсімдік майы қосылған	Қызылша салаты өсімдік маймен	60
	60		
	Балық сорпасы	Сүйек сорпасына піскен күріш көже	200
	200		
	Палау	Котлет картоп езбесімен	130/80
	210		
	Нан	Нан	60
	60		
	Компот витаминделген	Кисель витаминделген	200/60
	180/60		
Бесін ас	Айран	Сүт	200
	200		
	Коржик	Ватрушки	70
	70		
		Алма	150

	Алтыншы күн	1 бала нормасы	Жетінші күн	1 бала нормасы	Сегізінші күн	1 бала нормасы
Таңғы ас	Сүтке піскен манка ботқасы ✓	200	Сүтке піскен күріш ботқасы ✓	200	Сүтке піскен геркулес ботқасы ✓	200
	Нан маймен сырмен	40/10/10	Нан маймен	40/10	Қара нан маймен	40/10
	Сүтті тәтті шөй	180	Сүтті тәтті шөй	180	Сүтті тәтті шөй ✓	180
Түскі ас	Тұздалған қырыққабат салатыөсімдік майы қосылған	60	Сөбіз салаты өсімдік майы қосылған	60	Қырыққабат,сөбіз салаты өсімдік майымен	60
	Сүйек сорпасына піскен рожки көже	200	Сүйек сорпасына піскен ши қаймақпен	200/15	Сүйек сорпасына піскен рассольник қаймақпен	200/15
	күріш ет тұздығымен	130/80	Бешбармақ	200	Төфтели рожки тұздығымен	130/80
	Нан	60	Нан	60	Нан	60
	Кисель витаминделген	200/60	Компот витаминделген	200/60	Кисель витаминделген	180/60
Бесін ас	Сүт	180	Айран	200/10	Сүт	180
	Тәтті ірімшік қаймақпен	60/5	Пыраңник	60	Пирот	70
	Тоқаш	70			Алма	150

	Тотызыншы күн	1 бала нормасы	Ондыншы күн	1 бала нормасы
Тангы ас	Сүтке піскен вермишель көже	200	Сүтке піскен тары боткасы	200
	Нан маймен сырмен	40/10/8	Нан маймен	40/10
	Сүтті тәтті шай	180	Сүтті тәтті шай	180
Түскі ас	Винегрет салатты өсімдік майымен	60	Қызылша салатты өсімдік майымен	60
	Балық сорпасы	200	Сүйек сорпасына піскен бұршақ көже	200
	Палау	200	Мамты	200
	Нан	60	Нан	60
	Компот витаминделген	200/60	Кисель витаминделген	180/60
Бесін ас	Сүт	200	Айран	200
	Плюшки	70	Вафли	60
	Тәтті ірімшік қаймақпен	60/5		