

Бекітемін» «Балдырған» балалар жасашынын
Менгерушінін м.а
«01» *август* 2023 ж. Т.С. Кудайбергенова



«Балдырған» бөбекжай-бақтасшынын жаз мезгіліне

арналған перспективті ас мәзірі.

2023 жыл

Жетісу ауылы

Перспективті ас мәзірі.

(жаз мезгіліне арналған)

	Бірінші күн	1 бала нормасы	Екінші күн		Үшінші күн	
			1 бала нормасы		1 бала нормасы	
Таңғы ас	Сүтке піскен манса ботқасы	180	Сүтке піскен күріш ботқасы	180	Сүтке піскен геркулес ботқасы	180
	Нан маймен сырмен	40/10/8	Нан маймен	40/10	Қара нан маймен сырмен	40/10/8
	Сүтті тәтті шәй	180	Сүтті тәтті шәй	180	Сүтті тәтті шәй	180
	Шырын	150	Шырын	150	Шырын	150
Түскі ас	Капуста,кир салаты өсімдік майы қосылған	60	Қызылша салаты өсімдік майы қосылған	60	Қызанақ, кыр салаты өсімдік майымен	60
	Сүйек сорпасына піскен кеспе көже	180	Сүйек сорпасына піскен бұршақ көже	180	Сүйек сорпасына піскен борщ қаймақпен	180/10
	Қарақұмық тулыш тұздығымен	130/80	Рожки ет тұздығымен	130/80	Күріш котлет тұздығымен	130/80
	Нан	60	Нан	60	Нан	60
Бесін ас	Кисель витаминделген	180/60	Компот витаминделген	180/60	Кисель витаминделген	180/60
	Сүт	200	Айран	200/10	Қақпа,	200
	Тәтті ірімшік қаймақпен	40/5	Коржик	45	Тоқаш	45
	Пириник	1 шт	Алма	150	(Абрикос)	60

Төртінші күн		Бесінші күн	
	1 бала нормасы		1 бала нормасы
Танғы ас	Сүтке піскен вермишель коже 180	Сүтке піскен тары ботқасы	180
	Нан маймен сырмен 40/10/8	Нан маймен	40/10
	Сүтті тәтті шай 180	Сүтті тәтті шай	180
	Шырын 150	Шырын	150
10,30			
Түскі ас	Сәбіз салаты өсімдік майы қосылған 60	Қызанақ, қиыр салаты өсімдік маймен	60
	Балық сорпасы 180	Сүйек сорпасына піскен рассольник қаймақпен	180/10
	Палау 210	Манты	210
	Нан 60	Нан	60
	Кисель витаминделген 180/60	Компот витаминделген	180/60
	Бесін ас	Сүт 200	Айран
	Ватрушки ірімшікпен 70	Вафли	45
		Банан	90

	Алтыншы күн	1 бала нормасы	Жетінші күн		1 бала нормасы	Сегізінші күн		1 бала нормасы
Таңғы ас	Сүтке піскен манка ботқасы	180	Сүтке піскен күріш ботқасы	180	40/10/8	Сүтке піскен тержулес ботқасы	180	40/10
	Нан маймен	40/10	Нан маймен сырмен	40/10/8	Қара нан маймен	40/10	40/10	
	Сүтті татті шай	180	Сүтті татті шай	180	Сүтті татті шай	180	180	
10,30	Шырын	150	Шырын	150	Шырын	150	150	
Түскі ас	Сәбіз салаты өсімдік майы қосылған	60	Қызылша салаты өсімдік майы қосылған	60	Қызанақ, қияр салаты өсімдік майымен	50	50	
	Сүйек сорпасына піскен күріш көже	180	Сүйек сорпасына піскен вермишель көже	180	Сүйек сорпасына піскен борщ қаймақпен	180/10	180/10	
	Рожки ет тұздығымен	130/80	Көкөніс бұқтырмаасы	210	Тұшпара	210	210	
	Нан	60	Нан	60	Нан	60	60	
	Кисель витаминделген	180/60	Компот витаминделген	180/60	Кисель витаминделген	180/60	180/60	
Бесін ас	Сүт	200	Айран	200/10	Сүт	200	200	
	Татті ірімшік қаймақпен	60/10	Вафли	45	Печенье	45	45	
	Тоқаш	45	Алма	150				

	Тоғызыншы күн	Тағам нормасы	Оныншы күн		Тағам нормасы
Таңғы ас	Сүтке піскен вермишель көже	180	Сүтке піскен тары ботқасы		180
	Нан маймен сырмен	40/10/8	Нан маймен		40/10
	Сүтті тәтті шәй	180	Сүтті тәтті шәй		180
	Шырын	150	Шырын		150
10,30					
Түскі ас	Капуста, қияр салаты өсімдік майымен	60	Қызанақ, қияр салаты өсімдік майымен		60
	Балық сорпасы	180	Сүйек сорпасына піскен бұршақ көже		180
	Палау	210	Котлет картоп езбесімен		130/80
	Нан	60	Нан		60
	Компот витаминделген	180/60	Кисель витаминделген		180/60
	Айран	200/5	Сүт		180
Бесін ас	Рогалық	45	Тәтті ірімшік қаймақпен		40/10
	Абрикос. <i>Салат</i>	60	Коржық		45