

Бекітемін:
« Бадамша мектеп-бөбекжай-бақшасы» КММ
директоры  Шаметова Р.К.

Перспективті 10 күндік ас мәзірі

№	Тағам атауы	Шығу аумағы (грамм)
		3-7 жас

1 апта 1 күн
Таңғы ас

1	Сүтке піскен тары жармасы	180
2	Какао сүтпен	180
3	Нан маймен, ірімшікпен	40\5\5

Түскі ас

1	Үй кеспесі тауық етімен	200
2	Бұқтырылған көкөністер тауық етімен	180
3	Қызылша салаты	40
4	Компот к\ж	180
5	Нан	40

Бесінгі ас

1	Сүт	180
2	Печенье	10
3	Алма	90

1 апта 2 күн
Таңғы ас

1	Сүтке піскен күріш жармасы	180
2	Сүт	180
3	Нан маймен	40\5

Түскі ас

1	Қызылша сорпасы сиыр етімен ,қаймақпен	200\5
2	Макарон гуляш сиыр етімен	130-80
3	Сәбіз салаты	40

4	Нан	40
5	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Айран 2,5%	180
2	Печенье	10

1 апта 3 күн

Таңғы ас

1	Сүтке піскен ұнтақ жармасы	180
2	Какао сүтпен	180
3	Нан маймен, ірімшікпен	40\5\5

Түскі ас

1	Бұршақ сорпасы сиыр етімен	200
2	Қарақұмық сиыр етінен	80-130
3	Қырыққабат салаты	40
4	Нан	40
5	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Сүт	180
2	Тәтті тоқаш	45
3	Банан	90

1 апта 4 күн

Таңғы ас

1	Сүтке піскен арпа жармасы	180
2	Нан, маймен	40\5
3	Сүт	180

Түскі ас

1	Қырыққабат сорпасы тауық етінен	200
2	Картоп запеканкасы балықпен	130-50
3	Қызылша мейіз салаты	40
4	Нан	40
5	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Жеміс шырыны	180
2	Печенье	10

1 апта 5 күн**Таңғы ас**

1	Сүтке піскен қарақұмық жармасы	180
2	Какао сүтпен	180
3	Нан маймен, ірімшікпен	40\5\5

Түскі ас

1	Күріш сорпасы сиыр етімен	200
2	Вареники	180
3	Винегрет, салаты	60
4	Нан	40
5	Лимон шырыны	180

Бесінгі ас

1	пряник	10
2	Сүт	180
3	Апельсин	90

2 апта 1 күн**Таңғы ас**

1	Сүтке піскен жүгері жармасы	180
2	Сүт	180
3	Нан маймен	40\5

Түскі ас

1	Мампар тауық етінен	200
2	Қайнатылған қарақұмық гуляш тауық етінен	130-80
3	Нан	40
4	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Йогурт	100
2	Печенье	10

3	Алма	90
---	------	----

2 апта 2 күн

Таңғы ас

1	Сүтке піскен бидай жармасы	180
2	Какао сүтпен	180
3	Нан маймен, ірімшікпен	40\5\5

Түскі

1	Борщ сорпасы сиыр етімен	200
2	Палау сиыр етімен	180
3	Сәбіз салаты	40
4	Нан	40
5	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Айран	180
2	Пряник	10

2 апта 3 күн

Таңғы ас

1	Сүтке піскен сұлы жармасы	180
2	Нан маймен	40\5
3	Сүт	180

Түскі ас

1	Вермишель сорпасы сиыр етімен	200
2	Жалқау қырыққабат	180
3	Қырыққабат салаты	40
4	Нан	40
5	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Тәтті тоқаш	45
2	Жеміс шырыны	180
3	Банан	90

2 апта 4 күн**Таңғы ас**

1	Сүтке піскен достық жармасы	180
2	Нан маймен, ірімшікпен	40\5\5
3	Какао	180

Түскі ас

1	Картоп сорпасы сиыр етімен	200
2	Картоп езбесі тефтелимен	130-80
3	Қызылша салаты	40
4	Нан	40
5	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Жұмыртқа пісірілген	0,5
2	Сүзбе қаймақпен	40\5

2 апта 5 күн**Таңғы ас**

1	Сүтке піскен вермишель ботқасы	180
2	Сүт	180
3	Нан, маймен	40\5

Түскі ас

1	Тұшпара сорпасы сиыр етімен	200
2	Макарон балық котлетінен	130\50
3	Нан	40
4	Компот к\ж	180

Бесінгі ас

1	Омлет	40
2	Сүт	180

Медбике:



Хасанова Ж.А.