

«Бекітемін»
Манғыстау облысының білім
басқармасының Бейнеу ауданы
бойынша білім бөлімінің
«Қарақұм» бөбесжайы ЖБҚ МКҚК
директоры:  А.Амирханова

Жаз-күз айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (1 апта)

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесін ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Тары ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 150г 30 г/8г	180г 150г 30г/10г	Сәбіз салаты Күріш сорпасы құс етімен Макарон гуляш етпен Компот (алмадан)+Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 25г 25г	50г 180г 120г/60г 130г 40г 40г	Вареники картоппен Лимон сусыны Алма	50г 110г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Йогурт	100г	100г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		545г	600г		250г	300г
2-ші күн	Сүт лапша Кофе сүтпен Бидай наны ірімшікпен	150г 130г 30г/5г	180г 150г 40г/7г	Дәрумен салаты Щи сорпасы Манты туралған етпен Компот (алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 150г 150г 25г 25г	50г 180г 150г 150г 40г 40г	Печенье Шай сүтпен Алмұрт	35г 120г 90г	40г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Компот (алмадан)	150г	180г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
3-ші күн	Қарақұмық ботқасы Шай сүтпен Бидай наны коюлат,сүтпен	150г 130г 30г/10г	180г 150г 40г/15г	Қызанақ ,қияр салаты Арпа сорпасы бұқетпен Картоп езілген,тефтелимен Компот(келіген жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 25г 25г	50г 180г 130г/60г 150г 40г 40г	Пряник Кофе сүтпен Апельсин	35г 120г 90г	40г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Лимон сусыны	150г	180г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
4-ші күн	Ұнтақ жарма ботқасы Шай лимонмен Бидай наны сарымаймен	150г 130г 30г/8г	180г 150г 40г/10г	Жеміс салаты Макарон сорпасы құс етімен Қарақұмық ет гуляшпен Кисель+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 25г 25г	50г 180г 130г/60г 130г 40г 40г	Вафли Шай сүтпен Алма	40г 120г 90г	50г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны	130г	150г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
5-ші күн	Сұлы ботқасы Кофе сүтпен Қара бидай наны тосаппен	150г 130г 30/8г	180г 130г 40г/10г	Қырыққабат,қияр салаты Кеспе сорпасы етпен Бұқт,күріш құс етімен Компот(алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 15г 25г	50г 180г 150г 150г 20г 40г	Сүт лапша Шай сүтпен Бидай наны	150г 120г 10г	180г 150г 20г
2-ші таңғы ас	Апельсин	90г	90г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		550г	600г		250г	300г

Мелбике  Қабақова. А

Шаруашылық меңгерушісі:  Жұмажанова Б.

Аспаз: _____ Нарынбаева А.