



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

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесін ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Ұнтақ жарма ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 130г 30 г/8г	180г 150г 40г/10г	Қызанақ қияр салаты Бешбармақ сорпасы Көкөніс рагу Кисель+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 25г 25г	50г 180г 150г 180г 40г 40г	Вареники қартоптан Өрік сусыны Банан	50г 130г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г			545г 600г		250г 300г	
2-ші күн	Сұлы ботқасы Шай лимонмен Бидай наны қоюлатылған сүт	150г 130г 30г/5г	180г 150г 40г/7г	Тұзды қияр салаты Тұшпара сорпасы Арпа гүлш етпен Компот(алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г/50г 150г 15г 25г	50г 180г 150г/60г 150г 20г 40г	Күріш запенкасы Шай сүтпен Бидай наны	150г 120г 10г	180г 150г 20г
2-ші таңғы ас	Алма Тағам порциясының массасы	90г 450г	90г 500г			550г 600г		250г 300г	
3-ші күн	Қарақұмық ботқасы Кофе сүтпен Бидай наны ірімшікпен	150г 130г 30г/5г	180г 150г 40г/7г	Венигрет салаты Бұршақ сорпасы етпен Нартон еzbесі,көтлетпен Компот(кепкен жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 25г 25г	50г 180г 130г/60г 150г 40г 40г	Печене Қант қосылған шай Алмұрт	40г 120г 90г	50г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г			550г 600г		250г 300г	
4-ші күн	Күріш ботқасы Шай сүтпен Бидай наны тосаппен	150г 130г 30г/8г	180г 150г 40г/10г	Қызылша алма салаты Борш бұқырылған етпен Макарон гүлш құс етімен Лимон сусыны Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 25г 25г	50г 180г 130г/60г 130г 40г 40г	Тәтті бөлке Кофе сүтпен Пряник	50г 120г 40г	60г 150г 50г
2-ші таңғы ас	Йогурт Тағам порциясының массасы	100г 450г	100г 500г			550г 600г		250г 300г	
5-ші күн	Сүт лапша Шай лимонмен Бидай наны сармаймен	150г 130г 25/8г	180г 130г 30г/10г	Алма,сәбіз салаты Фрикадельки сорпасы Бұқт,күріш құс етімен Компот(алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 25г 25г	50г 180г 150г 150г 40г 40г	Пирог алмадан Шай сүтпен Алма	50г 120г 90г	60г 180г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г			550г 600г		250г 300г	

Медбике Берд Қабақова. А

Шаруашылық меңгерушісі: Жүз Жұмажанова Б.

Аспаз: Нәре Нарынбаева А.