



Бәйдібек би ауылы «Нұршуақ» балабақшасының қыс және көктем айына арналған 10 күндік перспективтік
ас мәзірі

2024-2025 жыл 3-5 жас

	1-күн	2-күн	3-күн	4-күн	5-күн
Таңғы ас	1.Тары ботқасы сүтпен 180 гр 2.Май жағылған нан 12-40 гр 3. Қоймалжың шырын 180 гр Витамин «С»	1.Геркулес ботқасы сүтпен 180 гр 2. павидло жағылған нан 20 гр.-40 гр 3. Кептірілген алма 180гр Витамин «С»	1. Маннай ботқасы сүтпен 180 гр 2.Ірімшік ,нан 5-40гр 3. Кептірілген алма шырыны 180 гр Витамин «С»	1. Вермешель сүт көжесі 180 гр 2.Май ,нан 12гр-40гр 3. Тәтті шай сүтпен 180 гр	1.Күріш ботқасы сүтпен 180 гр 2 павидло , нан 20 гр-40 гр 3. Тәтті шай 180 гр.
2-ші тәруменді таңғы ас	Банан 1тал	Биос 200гр	Какао сүтпен 180 гр	1. Алма 130 гр	Қоймалжың шырын180 гр Витамин «С»
Түскі ас	1.Картоп сүйек сорпасында 180гр 2.Палау 200гр 3.Қияр,қызанақ салаты 50 гр 4.Нан 80 гр 5. Тәтті шай сүтпен 180гр	1.Манпар сүйек сорпасында 180 гр 2. Көкөністермен рагу200гр 3.Қызылша салаты 50гр 4. нан 80 гр 5. қоймалжың шырын 180 гр	1. Күріш сүйек сорпасында 180 гр 2. Тұшпара 200гр 3. Қырықабат салаты 50 гр 4. Нан 80 гр 5.Тәтті шай 180 гр	Қызылша сүйек сорпасында 180 гр 2. Ет,гарнир қарақұмық 70- 130гр 3. Сәбіз салаты 50 гр 4. Нан 80 гр 5 Кептірілген алма 180гр Витамин «С»	1 Уй кеспесі сүйек сорпасында 180 гр 2 .Жаркое 200гр 3.Нан 80гр 4.Бұршақ қосылған көкөніс салаты 50 гр 5.Какао сүтпен 180 гр
Бесін ас	1. Прөндік 70гр 2. Какао сүтпен 180гр	1. Тәтті шай 200 гр 2. Конфет 10 гр 3. В афли 70гр	1. Сүзбе 70гр 2. Шырын 180 гр 3. Тоқаш 70гр	1.Сырок 70 гр 2.Тәтті шай 180гр	1. Сушки 70гр 2. Айран 200гр

	6-күн	7-күн	8-күн	9-күн	10-күн
Таңғы ас	1. Тары ботқасы сүтпен 180 гр 2. Май ,нан 12гр-40 гр 3. Кептірілген алма шырыны 180 гр Витамин «С»	1.Сечка ботқасы сүтпен 180 гр 2. павидлю, нан 20гр-40 гр 3.Тәтті шәй сүтпен 180 гр	1. Геркулес ботқасы 180 гр 2. Ірімшік ,нан 20 гр - 40гр 3. Кептірілген алма 180 гр Витамин «С»	1. Күріш ботқасы сүтпен 180 гр 2. Май мен нан 12 гр-40 гр 3. тәтті шәй сүтпен 180 гр Витамин «С»	1.Манный ботқасы сүтпен 180 гр 2. Павидлю, нан 20гр-40 гр 3.Кептірілген алма180 гр Витамин «С»
2-ші дәруменді таңғы ас	Биос 200гр	Қоймалжың шырын 180гр Витамин «С»	Банан 1тал	Алма 130гр	Какао сүтпен 180 гр
Түскі ас	1. Көкөністермен с үйек сорпасында 180 гр 2. Котлет ,гарнир макарон 70-130 гр 3.Қызанақ,княр салаты 50 гр 4.Нан 80 гр 5.Тәтті шәй 180 гр	1.Вермешель сүйек сорпасында 180 гр 2.Палау 200 гр 3. Нан 80гр 4. Қызылша салаты 50 гр 5. Тәтті шәй 180гр	1. Үй кеспесі 180гр 2. Балық ,гарнир картоп 70-130 гр 3. Жүгері қосылған көкөніс салаты 50 гр 4. Нан 80 гр 5. Тәтті шәй 180 гр	1.Бұршақ сүйек сорпасында 180 гр 2.Манты аскабақпен 200гр 3.Сәбіз салаты -60 гр 4.Нан 80гр 5 . Тәтті шәй 180 гр Витамин «С»	1. Рассольник 180 гр 2. Тұздықталған ет гарнир макарон 70 - 130гр 3. Винегрет салаты 50 гр 4. Қоймалжың шырын 180 гр 5. Нан -80 гр Витамин «С»
Бесін ас	1. Бәліш картоппен 70 гр 2. Тәтті шәй сүтпен 180 гр	1. Печенье 70гр 2. Айран 200 гр	1. Бисквит соло70 гр 2.Какао сүтпен 180 гр	1.Прәндік 70гр 2.Шырын 180 гр	1. Йогурт 1тал 2. Сушки 70гр 3. Тәтті шәй 180 гр

Мейірбике:

Серік

Серік .С

Аспазшы:

Саменова

Саменова .Г

«Бекітемін»

«Нұршуақ» бөбекжай-балабақшасының меңгерушісі:



Акчулакова Д.С.

Байдібек би ауылы «Нұршуақ» балабақшасының жаз және күз айына арналған 10 күндік перспективтік ас мәзірі

2024 жыл 3-5 жас

	1-күн	2-күн	3-күн	4-күн	5-күн
1-ші таңғы ас	1.Күріш ботқасы сүтпен 200 гр 2.Май мен нан 12-40гр 3. Қоймалжың шырын 180 гр Витамин «С»	1.Вермешель сүт көжесі сүтпен 180гр 2.Ірімшік нан 5 гр.-40 гр 3.Кептірілген алма 180 гр Витамин «С»	1. Тары ботқасы сүтпен 180 гр 2.Павидло жағылған нан 20гр.-40гр 3. Тәтті шәй сүтпен 180 гр	1. Сечка ботқасы сүтпен 200 гр 2.Май мен нан 12гр-40гр 3. Кептірілген алма 180 гр Витамин «С»	1.Геркулес ботқасы сүтпен 180 гр 2.Ірімшік нан 5 гр-40 гр 3. Какао сүтпен 180 гр.
2-ші тәуліктің орыменді таңғы ас	Банан 1 тал	Алма 130гр	Биос 200гр	1. Шырын 180гр	Айран 200гр
3-ші күзгі ас	1.Бұршақ сүйек сорпасында 180 гр 2.Манты 200гр 3.Қияр,қызанақ салаты 50 гр 4.Нан 80 гр 5. Тәтті шәй сүтпен 180 гр	1. Күріш сүйек сорпасында 180 гр 2. Тефтели ,гарнир қарақұмық 70-130гр 3.Винегрет салаты 50гр 4. нан 80 гр 5. Тәтті шәй сүтпен 180гр	1. Рассольник 180гр 2. Жаркое 200гр 3. Қырыққабат салаты 50 гр 4. Нан 80 гр 5.Қоймалжың шырын 180 гр Витамин «С»	1.Қызылша сүйек сорпасында180 гр 2.Ет,гарнир макарон70- 130гр 3. Жүгері қосылған көкөніс салаты 50 гр 4. Нан 80 гр 5 Тәтті шәй сүтпен 180 гр	1.Манпар 180 гр 2.Балық,гарнир картоп70-130гр 3.нан 80 гр 4.Сәбіз салаты 50 гр 5.Кептірілген алма 180гр Витамин «С»
4-ші күзгі ас	1.Шырын 200гр 2.Сушки 70гр	1.Айран 200гр 2.Прәндік 70гр	1.Тәтті шәй 200гр 2.Конфет 10 гр 3.Вафли 70гр	1.Бәліш картоппен 70гр 2.Тәтті шәй 200гр	1.Тәтті шәй 180гр 2.Бисквит соло 70гр

	6-күн	7-күн	8-күн	9-күн	10-күн
ы ас	1. Сечка ботқасы сүтпен 180 гр 2. Ірімшік, нан 5гр-40 гр 3. Какао сүтпен 180 гр Витамин «С»	1. Вермешель сүт көжесі 180 гр 2. павидло, нан 20гр-40 гр 3. Кептірілген алма 180 гр Витамин «С»	1. Манный ботқасы сүтпен 180 гр 2. Май, нан 12 гр-40гр 3. Кептірілген алма 180 гр Витамин «С»	1. Күріш ботқасы сүтпен 180 гр 2. Ірімшік нан 5 гр-40 гр 3. Тәтті шәй 180 гр	1. Геркулес ботқасы сүтпен 180 гр 2. Павидло мен нан 20-40 гр 3. Кептірілген алма 180 гр Витамин «С»
і енді ас	Банан 1 тал	Биос 200гр	Алма 130гр	Қоймалжың шырын 180г Витамин «С»	Шырын 180 гр
і ас	1. Картоп с үйек сорпасы 180 гр 2. Тұшпара 200гр 3. Қызанақ, қияр салаты 50 гр 4. Нан 80 гр 5. Тәтті шәй 180 гр	1. Бұршақ сүйек сорпасында 180 гр 2. Палау 200гр 3. Қызылша салаты 50 гр 4. Тәтті шәй 180гр 5. нан – 80 гр	1. Күріш сүйек сорпасында 180гр 2. Тефтели, гарнир қарақмық 70-130гр 3. Жүгері қосылған көкөніс салаты 50 гр 4. Нан 80 гр 5. Тәтті шәй сүтпен 180 гр	1. Үй кеспесі сүйек сорпасында 180 гр 2. Көкөністермен рагу 200гр 3. Сәбіз салаты -50 гр 4. Нан 80гр 5. Какао сүтпен 180 гр	1. Рассольник 180 гр 2. Жаркое 200гр 3. Бұршақ қосылған көкөніс салаты 50 гр 4. Қоймалжың шырын 180 гр Витамин «С» 5. Нан -80 гр
ас	1. Айран 200гр 2. Печенье 70гр	1. Сүзбе 70гр 2. Тәтті шәй сүтпен 200гр 3. Тоқаш 70гр	1. Прәндік 70гр 2. Шырын 200гр	1. Сырок 70гр 2. Тәтті шәй 200 гр	1. Йогурт 1- тал 2. Сушки 70гр 3. Тәтті шәй 180 гр

Мейірбике:  Серік .С

Аспазшы:  Саменова . Г