

Келісемін

Маңғыстау ауданы бойынша

білім бөлімінің басшысы

2023ж

Мажитов



Бекітемін:

ЖБҚ МКҚК «Арай» бөбекжайы

директор м.а.

« 3 »

Жуванязова Ж.К



ЖБҚ МКҚК «АРАЙ» бөбекжайының 10 (он) күндік ас мәзірі
2022-2023 жылға арналған

Ас мәзірі 1-ші апта 1 күн

К/с	Тамактың атауы	Тамактың құрамы	2-3 жас	Тарап шығыны	3-6 жас	Тарап шығыны
1	Сүт геркулес сорпасы	Сүт Теркулес Сары май Қант	180 20 3 10	200	200	200
2	Нан сары маймен	Қант Нан Сары май	3 10 5	10/5	30	30/8
3	Сүт шай қантпен	Сүт Қант Шай	130 10 0,2	180	150	200
Түскі ас						
1	Борш сорпасы	Қуырша Қаптон Қапуста Қызылша Сәбіз Жуа Күнағыз майы Тұз Сары маймен Макарон Бұқтырылған ет Сары май Тұз	40 40 50 30 8 3 1 1 20 10 3 1	200	60	200
2	Макарон	Сары маймен Макарон Бұқтырылған ет Сары май Тұз	20 10 10 3 1	30	20	60
3	Нан	Кепкен жеміс Кант	40 10	40	10	60
4	Кепкен жеміс сусыны	Кант	10	200	15	200
Бесіндік						
1	Пияник		45	45	50	50
Кешкі ас						
1	Бұқтырылған күріш	Күріш Сәбіз Жуа Сұйық май Тұз	20 15 3 3 1	200	30	200
2	Тегели	Күріш Фарш Жуа Күріш Жуа Ұн Сары май Жұмыртқа Тұз	40 8 10 3 3 3 1	60	15	30
3	Нан		10	10	1	30
4	Айран		180	180	200	200

Ас мәзірі 1-ші апта 2 күн

К/с	Тамақтың атауы	Тамақтың құрамы	2-3 жас	Тағам шығыны	3-6 жас	Тағам шығыны
1	Сүтті кырпш сорпасы	Сүт Кырпш Сапы май Кант Нан Ірімшік Сүт	180 8 3 4 10 3 180	200	200	200
2	Нан ірімшікпен	Нан Кант Сапы май Кырпш	4 3 8 10	10/3	4	30/5
3	Сүт	Сүт	180	180	5	200
Түскі ас						
1	Дәпша сорпасы	Сыр еті Картон Сағіз Ұн Жұмыртқа Жуа Күнобарғыс майы Түз Вермишель Бұқтырылған ет Сұйық май Түз	40 40 8 35 3 3 1 1 20 10 3 1 7 15	200	60 60 1 2 5 5 2 2 30 20 5 2	200
2	Вермишель	Вермишель	20		1	
3	Нан	Нан	40	40	60	60
4	Шай лимонмен	Шай Лимон Кант	2 7 15		2 9 18	
Бесіндік						
1	Алма	Алма	1шт	120	1шт	130
Кешкі ас						
1	Қарақұмық ботқасы котлетпен	Қарақұмық Сағіз Фарш Сұйық май Жуа Нан Жұмыртқа Түз	20 10 40 3 3 8 3 1	150	30 20 60 5 5 10 5 2	150
2	Нан	Нан	10	10	30	30
3	Жана алма сусыны	Алма Кант	20 10	180	40	200

Ас мәзірі 1-ші анта 3 күн

К/с	Тамактың атауы	Тамактың құрамы	2-3 жас	Тарам шығыны	3-6 жас	Тарам шығыны
Танты ас						
1	Сүт вермишель сорпасы	Сүт вермишель Сапы май Кант Нан Джем Сүт Кант	180 15 3 3 10 5 130 10	200	200	200
2	Нан джеммен	Кант Нан Джем	3 10 5	10/5	30	30/8
3	Сүт шай кантпен	Сүт Кант Шай	10 10 0,2	200	15 150 0,2	200
Түскі ас						
1	Етті сорпа	Сыр еті Кантон Жуа Ұн Жұмыртқа Тұз	60 40 20 40 0,25 1	200	100 60 26 60 5	200
2	Нан		40	40	60	60
3	Кепкен жеміс сусыны	Кепкен жеміс Кант	10 10	200	10 15	200
Бесіндік						
1	Печенье		30	30	40	40
Кешкі ас						
1	Қарақұмық бұқтырылған етпен	Бұқтырылған ет Қарақұмық Сапы май Тұз	10 20 3 1	30	20 30 5 2	30
2	Нан		10	10	30	30
3	Жеміс айраны		180	180	200	200

Ас мәзірі I-ші апта 4 күн

К/с	Тамақтың атауы	Тамақтың құрамы	2-3 жас	Тағам шығыны	3-6 жас	Тағам шығыны
Тағам шығыны						
1	Сүтті күріш ботқасы	Сүт Күріш Сапы май Кант Нан ірімшік Сүт Кант Шай	130 20 3 3 10 40 130 10	180	150 25 5 5 30 40 150 15	200
2	Нан ірімшіктен	Нан Кант	10 3	10/3	30 5	30/5
3	Сүт шай қантпен	Сүт Кант Шай	130 10 0,2	180	150 40 15	200
Түскі ас						
1	Рассольник	Күс еті Перловка Картоп Сәбіз Жуа Күндатыс майы Тұз	40 10 40 10 3 1 1		13 50 5 2 30	200
2	Вермишель бұқтырылған етпен	Вермишель Бұқтырылған ет Сапы май Тұз	20 10 3 1	40	20 20 5 1	60
3	Нан	Кепкен жеміс	40		60	
4	Кепкен жеміс сусыны	Кант	10	180	10 15	200
Бесіндік						
1	Алма	1шт	140	1шт	150	
Кешкі ас						
1	Картоп езбесі котлетпен	Фарш Нан Жуа Картоп Сүт Сұйық май Сапы май Жұмыртқа Тұз	40 8 8 120 20 2 3 0,25 1 10 0,2 7 15	200	60 10 10 150 30 3 5 5 1 30 0,2 9 18	250
3	Нан	Шай	10	10	30	30
4	Шай лимонмен	Лимон Кант	7 15	180		200

Ас мәзірі І-ші апта 5 күн

К/с	Тамактың атауы	Тамактың құрамы	2-3 жас	Тамам шығыны	3-6 жас	Тамам шығыны
Танғы ас						
1	Сүтті сөк маннайы ботқасы	Сүт Сөк Маннай Сары май Кант Нан Сары май	130 10 10 3 2 10 5	200	150 13 13 5 3	200
2	Нан сары маймен	Нан Кант	10 2	10/5	30 3	30/8
3	Сүт	Сары май	180 5	200	200 8	200
Түскі ас						
1	Шн сорпасы	Сыр ері Картоп Жуа Сәбіз Калюста Күнбағыс майы Тұз Қарақұмық Бұқтырылған ет Сары май Тұз	40 40 3 8 40 1 1 20 10 5 1 10 10	200	60 60 60 10 60 2 1 30 20 8 1 60 10 15	200
2	Қарақұмық бұқтырылған етпен	Қарақұмық Бұқтырылған ет Сары май Тұз	20 10 5 1	40	30 20 8 1	60
3	Нан	Нан	40	40	60	60
4	Кепкен жеміс сусыны	Кепкен жеміс Кант	10 10	200	10 15	200
Бесіндік						
1	Алмурт		1шт	140	1 шт	150
Кешкі ас						
1	Макарон бұқтырылған етпен	Макарон Бұқтырылған ет Сары май Тұз Нан	20 10 3 1 10	20	30 20 5 1 30	30
2	Нан	Нан	10	10	30	30
3	Нарыз шырын		180	180	200	200

Ас мәзірі 2-ші анта 1 күн

К/с	Тамақтың атауы	Тамақтың құрамы	2-3 жас	Тағам шығыны	3-6 жас	Тағам шығыны
1	Сүтті қарақұмық сорпасы	Қарақұмық Сүт Кант	30	200	35	200
2	Нан сары маймен	Қарақұмық Сүт Кант Сары май Нан	2 3 10	200	3 30	200 30/8
3	Сүтті шай қантпен	Қарақұмық Сүт Шай Кант	10 0,2	180	15 0,2	200
1	Күпішті сорпа	Сыр еті Карпон Сәбіз Жуа Күпіш Күнағаты майы Тұз	40 8 3 8 40 40	200	60 10 5 2 2 30	200
2	Макарон бұқтырылған етпен	Макарон Бұқтырылған ет Тұз Сары май	20 20 1 3 20	40	30 20 1 5	60
3	Нан	Тұз	40	40	60	60
4	Жана алма сусыны	Алма Кант	20 10	200	40 20	200
1	Пирожки картопмен	Ұн Кант Ашытқы Карпон Сары май Жуа Жұмыртқа Тұз	30 2 1 30 8 0,25 1	200	40 3 1 40 5 10 5 30	200
3	Салат алма мен сәбізбен	Алма Сәбіз Кант	20 25 180	180	30 35 200	200
4	Жеміс айраны			180		200
1	Прянник	Кеңкі ас	1 шт	45	1 шт	50
1	Бесіндік					

Ас мәзірі 2-ші апта 2 күн

К/с	Тамактың атауы	Тамактың құрамы	2-3 жас	Тарам шығыны	3-6 жас	Тарам шығыны
1	Сүт геркулес сорпасы	Сүт Геркулес Сапы май Кант Нан шұршілік	180 20 3 10 2 10 3	200	200	200
2	Нан ірімшікпен		2	5	3	30/5
3	Сүт		3	5	30	200
1	Шаруашылық сорпасы	Күс еті Картоп Канушта Сәбіз Сөк Жуа Күнбағыс май Тұз Карақұмық Сапы май Тұз	40 30 30 8 8 3 1 20 5 1 40 10	200	60 60 10 10 50 60 60	200
2	Карақұмық сапы маймен		2	2	2	
3	Нан		1	8	1	
4	Көпкен жеміс суыны	Көпкен жеміс Кант	10 10	40	10	60
1	Алма		1 шт	120	1 шт	130
1	Манты	Фарш Сапы май Картоп Жуа Тұз Ұн	40 3 30 3 1 30 10	200	60 5 40 5 2 40 30	200
2	Нан		10	10	30	30
3	Айран		180	180	200	200

Ас мәзірі 2-ші апта 3 күн

К/с	Тамақтың атауы	Тамақтың құрамы	2-3 жас	Тағам шығыны	3-6 жас	Тағам шығыны
1	Сүт қоспа ботқа	Сүт Қырш Қарақұмық Сөк жармасы	130 8 4	200	150 10 6	200
2	Нан джеммен	Қант Нан Джем	2 10 5	10/5	30 8	30/8
3	Сүт шай қантпен	Сүт Шай Қант	130 0,2 10	180	150 0,2 15	200
Түскі ас						
1	Етті сорпа	Қарға Қант Жуа Ұн Жұмыртқа Тұз	60 40 20 40 3 1	200	100 60 26 60 5 2	200
2	Нан		40	40	60	60
3	Жаңа алма суыны	Алма Қант	20 10	200	40 20	200
Бесіндік						
1	Печенье		30		40	
Кешкі ас						
1	Бұқтырылған картоп	Қары май Бұқтырылған ет Тұз	160 10 1	200	190 20 8	200
2	Бұлочка	Сүт Қары май Қант Ұн Жұмыртқа Тұз	10 3 30 3 1		20 5 40 5 1	
3	Шай лимонмен	Қант Лимон Шай Ашытқы Тұз	15 7 0,2 1 1	180	18 9 0,2 1 1	200

Ас мезірі 2-ші апта 4 күн

К/с	Тамақтың атауы	Тамақтың құрамы	2-3 жас	Тағам шығыны	3-6 жас	Тағам шығыны
Таңғы ас						
1	Сүтті маншый сөк ботка	Сүт Маншый Сөк	130 10 10	200	150 13 13	200
2	Нан ірімшікпен	Нан Кант Сары най	10 2 3	10/3	3 5 30	30/5
3	Сүт	Ірімшік	3	180	5	200
Түскі ас						
1	Көкөніс қосылған сорпа	Күс еті Картоп Капуста Сәбіз Жуа Бұршақ Күнағарыс майы	40 40 50 20 8 3 1	200	60 60 70 25 10 5 2	60
2	Вермишель бұқтырылған етпен	Вермишель Бұқтырылған ет Сары май Тұз	20 10 3 1	40	30 20 5 1	60
3	Нан	Нан	40	40	1	60
4	Көпкен жеміс сусыны	Көпкен жеміс Кант	10 10	180	10 15	200
Бесіндік						
1	Ірманик		1шт	45	1шт	50
Кешкі ас						
1	Бұқтырылған күріш ботка тефтелимен	Көпкен жүзім Күріш Сәбіз Пияз Күнағарыс майы Тұз	8 20 15 3 3 1	200	10 30 5 5 15 10 60 1	200
2	Тефтели	Тартылған ет Күріш Пияз Ұн Сары май Жұмыртқа Тұз	40 8 10 3 3 4 1	180	30 1 6 5 5 15	200
3	Нан	Нан	10	10	1	20
4	Нағыз шырын	Нағыз шырын	10	180	30	200

Ас мәзірі 2-ші апта 5 күн

К/с	Тамақтың атауы	Тамақтың құрамы	2-3 жас	Тағам шығыны	3-6 жас	Тағам шығыны
1	Сүт маннай ботқа	Сүт Маннай Сары май	130 20 3	200	150 25 5	200
2	Нан сары маймен	Кант Нан Сары май	10 10 5	10/5	30 8	30/8
3	Сүт шай кантпен	Сүт Кант Сары май	130 10 0,2	200	150 0,2 15	200
Түскі ас						
1	Бұршак сорпасы	Сыр еті Картон Жуа Бұршак Сәбіз Сары май Тұз	40 40 3 20 8 1 1	200	60 60 5 25 10 1 2	200
2	Макарон бұқтырылған етпен	Бұқтырылған ет Макарон Сары май Тұз	10 20 3 1		20 30 5 1	
3	Нан	Шай Лимон Кант	0,2 7 15	40	60 9 18	60
4	Шай лимонмен	Кант Лимон	7 15	180	9 18	200
Бесіндік						
1	Печенье		30	30	40	40
Кешкі ас						
1	Пельмен сорпа	Фарш Картон Жуа Сәбіз Ұн Сары май Тұз	40 40 3 8 30 1 1	180	60 60 5 10 40 2 1	200
2	Нан	Алма Кант	10 20	10	30 40	30
3	Жаңа алма сусыны		10	180	20	200