



**«Дин-Асыл» бөбекжай-бақшасының 10 күндік перспективті
ас мәзірі күз-қыс мезгілдеріне арналған**

Апта күндері	Тағамдардың атауы		2-3 жас грам	3-6 жас грам
	1 апта	2 апта		
Дүйсенбі	Таңғы ас: Сүт пен бидай ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Вермишель көше Нан. 2.Қарақұмық ботқасы 3.Винегред салат 4.Кампот Бесін ас: Бөлішке Тәтті шай	Таңғы ас: Сүт пен Манка ботқасы, Нан, май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Чечевица көже Нан. 2.Макарон ботқасы 3.Орам жапырақ салат 4.С-вит қосылған Кампот Бесін ас: Авашной пицца Тәтті шай	150 30 12 150 150 25 180 40 150 40 150	180 40 20 180 180 40 200 50 180 50 180
Сейсенбі	Таңғы ас: Сүт пен жүгері ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Переловка көше Нан. 2.Макарон ботқасы с тұздық 3.Шалғам салат 4.Кампот Бесін ас: Ірімшік, май, нан Тәтті шай	Таңғы ас: Сүт пен Қарақұмық ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Маш күріш көже Нан. 25-----40 2.Пюре тұздықпен 3.Қызылша сәбіз салат 4.Кампот Бесін ас: Асқабақтан орама Тәтті шай 150----- --180	150 30 6 150 150 15 180 40 150 40 6 10	180 10 40 180 180 20 200 50 180 50 10 20 180
Сәрсенбі	Таңғы ас: Сүт пен Манка ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Кеспе көже	Таңғы ас: Сүт пен Тары ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Вермишель көже	150 30 6 150 150	180 40 10 180 180

	Нан. 2.Бұқтырма ботқасы 3.Сәбіз салат 4.Кампот Бесін ас: Бәліш Тәтті шай	Нан. 2.Тефтели тұздығы 3.Қызылша орам жапырақ салат 4.Кисель Бесін ас: Батружек Тәтті шай	25 180 40 150	40 200 70 180
Бейсенбі	Таңғы ас: Сүт пен Тары ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Рассольники көше Нан. 2.Манты ботқасы 3.Орамжапырақпен салат 4.Кампот Бесін ас: Бәлішке Тәтті шай	Таңғы ас: Сүт пен Гиркулес ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Балық сорпа көже Нан. 2.Палау ботқасы 3.Сәбіз салат 4.Тәтті шай Бесін ас: Бананды бәлішке Тәтті шай	150 30 12 150 150 25 180 40 150 60 150	180 40 20 180 180 40 200 50 180 70 180
Жұма	Таңғы ас: Сүт пен Манка ботқасы, Нан, май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Чечевица көже Нан. 2.Макарон ботқасы 3.Орам жапырақ салат 4.С-вит қосылған Кампот Бесін ас: Авашной пицца Тәтті шай	Таңғы ас: Сүт пен жүгері ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Переловка көше Нан. 2.Макарон ботқасы с тұздық 3.Шалғам салат 4.Кампот Бесін ас: Ірімшік, май, нан Тәтті шай	150 30 12 150 150 25 180 40 150 40 150	180 40 20 180 180 40 200 50 180 50 180

Медбике: Құдайбергенова Г





Бекітемін
ЖШС «Дин-Асыл» бөбекжай
Балабақшасының меңгерушісі
А.Н.Оразбаева

«Дин-Асыл» бөбекжай-бақшасының 10 күндік перспективті
ас мәзірі күз-қыс мезгілдеріне арналған

Апта күндері	Тағамдардың атауы		2-3 жас грам	3-6 жас грам
	1 апта	2 апта		
Дүйсенбі	Таңғы ас: Сүтті какао Нан Омлет Тәтті шай	Таңғы ас: Сүтті манка ботқасы Нан май Тәтті шай	150 30 12 150	180 40 20 180
	Түскі ас: 1.Кеспе көже Нан 2.котлет тұздығы 3.редиска салат 4.Кампот	Түскі ас: 1.Күріш көже Нан 2.пюре котлет тұздығы 3.көкенис салат 4.с-витамин Кампот	150 25 180 40 150	180 40 200 50 180
	Бесін ас: Тосапты Бауырсақ Тәтті шай Ойын аланында жылы су	Бесін ас: Овальной запеканка Тәтті шай,кисел Ойын аланында жылы су	40 150 150	50 180 200
Сейсенбі	Таңғы ас: Сүт пен Қарақұмық ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай.	Таңғы ас: Сүт пен жүгері ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай.	150 30 6 150	180 10 40 180
	Түскі ас: 1.Маш күріш көже Нан. 25-----40 2.Пюре тұздықпен 3.Қызылша сәбіз салат 4.Кампот	Түскі ас: 1.Переловка көше Нан. 2.Макарон ботқасы с тұздық 3.Шалғам салат 4.Кампот	150 15 180 40 150	180 20 200 50 180
	Бесін ас: Асқабақтан орама Тәтті шай 150----- --180	Бесін ас: Ірімшік, май, нан Тәтті шай	40 6 10	50 10 20 180
Сәрсенбі	Таңғы ас: Сүт пен Манка ботқасы, Нан, май, Тәтті шай.	Таңғы ас: Сүт пен жүгері ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай.	150 30 12 150	180 40 20 180
	Түскі ас:	Түскі ас:		

	1.Чечевица көже Нан. 2.Макарон ботқасы 3.Орам жапырақ салат 4.С-вит қосылған Кампот Бесін ас: Авашной пицца Тәтті шай	1.Переловка көше Нан. 2.Макарон ботқасы с тұздық 3.Шалғам салат 4.Кампот Бесін ас: Ірімшік, май, нан Тәтті шай	150 25 180 40 150 40 150	180 40 200 50 180 50 180
Бейсенбі	Таңғы ас: Сүт пен Манка ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Кеспе көже Нан. 2.Бұқтырма ботқасы 3.Сәбіз салат 4.Кампот Бесін ас: Бәліш Тәтті шай	Таңғы ас: Сүт пен Тары ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Вермишель көже Нан. 2.Тефтели тұздығы 3.Қызылша орам жапырақ салат 4.Кисель Бесін ас: Батружек Тәтті шай	150 30 6 150 150 25 180 40 150 40 150	180 40 10 180 180 40 200 70 180 50 180
Жұма	Таңғы ас: Сүт пен Тары ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Рассольники көше Нан. 2.Манты ботқасы 3.Орамжапырақпен салат 4.Кампот Бесін ас: Бөлішке Тәтті шай	Таңғы ас: Сүт пен Гиркулес ботқасы, Нан, Сары май, Тәтті шай. Түскі ас: 1.Балық сорпа көже Нан. 2.Палау ботқасы 3.Сәбіз салат 4.Тәтті шай Бесін ас: Бананды бөлішке Тәтті шай	150 30 12 150 150 25 180 40 150 60 150	180 40 20 180 180 40 200 50 180 70 180

Медбике:Құдайбергенова Г

