

Бекітемін:

КМҚК «Алтын кілт» бөбекжай бақшасының
менгерушісінің м.а: *А.Каламбаева* А.Каламбаева

«Алтын кілт» бөбекжай балалар бақшасының көктем- жаз 10 күндік ас мәзірі. Наурыз айы

I күн	Гр мөлшер	Қоспалар	II күн	Гр мөлшер	Қоспалар	III күн	Гр мөлш	қоспалар	IV күн	Гр мөлш	Қоспала р	V күн	Гр мөлш	Қоспала р
Таңғы ас			Таңғы ас			Таңғы ас			Таңғы ас			Таңғы ас		
Сары майға сүтке піскен ұнтақ жарма ботқасы	150/180	Ұнт.жарма Сары май Сүт Шекер Тұз(йодта)	Сары майға сүтке піскен жүгері ботқасы	150/180	Жүгері Сары май Сүт Шекер Тұз(йод)	Сары маймен қарақұмық ботқасы	150/180	Қарақұмық Сары май Шекер Тұз(йодт)	Сары маймен сүтпен сөк ботқасы	150 /180	Сөк Сары май сүт шекер нан тұз(йодт)	Сары майға сүтке піскен күріш ботқасы	150 /180	Күріш сары май сүт шекер тұз (йодт)
печенье, нан	20/ 20 20/40	печенье, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	вафли, нан	25/25 20/ 40	вафли, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	сүзбемен нан	30/30 20/40	Сүзбе ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Қаймақпен нан	10/ 10 20/40	қаймақ, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	ірімшікпен нан	10/ 10 20 /40	Ірімшік, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы
Сүтпен шәй	150 /180	Сүт, Шәй, Шекер	Сүтпен какао	150/180	Сүт, какао,шекер	Сүтпен шәй	150/180	Сүт, Шәй, Шекер	Сүтпен какао	150/180	Сүт, какао, шекер	Сүтті шәй	150/180	Сүт,шәй шекер
II таңғы ас			II таңғы ас			II таңғы ас			II таңғы ас			II таңғы ас		
Алма	80/100	алма	Табиғи шырын	150/180	Табиғи шырын	Алма	80/100	алма	Табиғи шырын	150/180	Табиғи шырын	Алма	80/100	алма
Түскі ас			Түскі ас			Түскі ас			Түскі ас			Түскі ас		
Сиыр етімен арпа сорпасы	150/180	Сиыр еті, арпа, картоп, сәбіз, қызылша, өсімді май тұз (йодт)	Сиыр етімен кеспе сорпасы	150/180	Сиыр еті Картоп Пияз, кеспе, Тұз (йодт)	Сиыр етімен үй сорпасы	150/180	Сиыр еті Картоп Пияз, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт)	Тұшпара	150/180	Сиыр еті, картоп Сәбіз пияз, ж/с ұн (байыт), тұз (йодтал)	Сиыр етімен нарын сорпа	150/180	Сиыр еті картоп, кеспе, тұз(йодт)

Сары маймен сүтпен күріш ботқасы	150/180	Күріш, Сары май Сүт Шекер Тұз(йодт)	Палау	150/180	Ет Күріш Пияз Сәбіз Өсімдік майы, Тұз (йодт)	Гуляш күріш гарнирімен	60/70 150/180	Ет Күріш Пияз Сәбіз Өсімдік майы, Тұз (йодт)	Гуляш рожки гарнирімен	60/70 150/180	Ет макарон пияз сәбіз Өсімдік майы,Тұз (йодт)	Балық котлеті күріш гарнирімен	60/70 150/180	Балық фаршы, күріш, Өсімдік майы,тұз (йодт)
Бұқтырылған қырыққабат салаты	40/ 60	Қырыққабат, сәбіз, өсімдік майы, тұз (йодт)	Винегрет салаты	40/ 60	Қырыққабат, картоп, сәбіз, қызылша, өсімдік май тұз (йодт)	Қызылша мен сәбіз салаты	40/ 60	Қызылша, сәбіз, өсімдік майы, тұз (йодт)	Қызылша мен алма салаты	40/ 60	Қызылша алма, өсімдік майы, тұз (йодт)	Винегрет	40/ 60	Қырыққабат, картоп, сәбіз, қызылша өсімдік май тұз (йодт)
Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы
компот	150/180	Кепкен жеміс, шекер	Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ	компот	150/180	Кепкен жеміс, шекер	Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ	компот	150/180	Кепкен жеміс, шекер
Бесін асы			Бесін асы			Бесін асы			Бесін асы			Бесін асы		
Ватрушка	60/70	ж/с ұн (байыт), сүзбе, Құмшекер Сары май Тұз(йодт)	Картоппен бүктеме	60/70	ж/с ұн (байыт) картоп Сары май Тұз(йодт)	Тәтті пісірме	60/70	ж/с ұн (байыт) шекер Сары май сүт Тұз(йодт)	Сүзбемен бүктеме	60/70	ж/с ұн (байыт) Құмшекер джем Сары май Тұз(йодт)	Тәтті печенье	60/70	ж/с ұн (байыт) Құмшекер Сары май Тұз(йодт)
Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ	компот	150/180	Кепкен жеміс Құмшекер	Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ	компот	150/180	Кепкен жеміс шекер	Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ

VI күн	Гр мөл ш	Қоспалар	VII күн	Гр мөл ш	қоспалар	VIII күн	Гр мөл ш	Қоспала р	IX күн	Гр мөл ш	Қоспалар	X күн	гр мөл ш	қоспала р
Таңғы ас			Таңғы ас			Таңғы ас			Таңғы ас			Таңғы ас		
Сары маймен сүтке піскен жүгері ботқасы	150 / 180	Жүгері, Сары май Сүт Шекер Тұз(йод)	Сары майға сүтке піскен ұнтақ жарма ботқасы	150/ 180	Ұнт.жарма Сары май Сүт Шекер Тұз(йодта)	Сары майға сүтке піскен сұлы ботқасы	150 / 180	Сұлы, сары май сүт шекер тұз (йодт)	Сары майға сүтке піскен сөк ботқасы	150 / 180	сөк Сары май сүт шекер нан тұз(йодт)	Сары майға піске қарақұмық ботқасы	150/ 180	қарақұмы қ. Сары май, Шекер Тұз(йодт)
Қаймақпен нан	10/ 10 20/ 40	қаймақ, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Печенье нан	20/20 20/ 40	Печенье, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Ірімшікпен нан	10/ 10 20/ 40	Ірімшік ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Вафли, нан	25/ 25 20/40	Вафли, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	сүзбемен нан	30/30 20/ 40	Сүзбе, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы
Сүтпен какао	150 /18 0	Сүт, какао, шекер	Сүтті шәй	150/ 180	Сүт, Шәй, Шекер	Сүтті шәй	150/ 180	Сүт, шәй, шекер	Сүтті шәй	150/ 180	Сүт, шәй, шекер	Сүтті шәй	150/ 180	Сүт, Шәй, Шекер
II таңғы ас			II таңғы ас			II таңғы ас			II таңғы ас			II таңғы ас		
Табиғи шырын	150 /18 0	Табиғи шырын	алма	80/ 100	алма	Табиғи шырын	150/ 180	Табиғи шырын	алма	80/ 100	алма	Табиғи шырын	150/ 180	Табиғи шырын
Түскі ас			Түскі ас			Түскі ас			Түскі ас			Түскі ас		
Сиыр етімен арпа сорпасы	150 /18 0	Сиыр еті, картоп, пияз,арпа тұз (йодт)	Жас бұршақ сорпасы	150/ 180	Сиыр еті, картоп, бұршақ,пи яз, тұз (йодт)	Қазақша ет	150/ 180	Сиыр еті, картоп, пияз, ж/с ұн (байыт), тұз (йодт)	Тұшпара	150 / 180	Сиыр еті, картоп Сәбіз пияз, ж/с ұн (байыт), тұз (йодтал)	Сиыр етімен вермишель сорпасы	150/ 180	Сиыр еті, картоп, пияз, вермишел ь, тұз (йодт)
Палау	150 / 180	Сиыр еті, Күріш Пияз Сәбіз өсімдік майы, Тұз (йодт)	Қуырылған балық рожджи гарнирімен	60/ 70 150/ 180	Сүйексіз балық, рожджи, пияз,сәбіз өсімдік майы, тұз (йодт)	Гуляш рожджи гарнирімен	60/ 70 150/ 180	Сиыр еті, макарон пияз, сәбіз өсімдік майы, Тұз(йодт)	Балық котлеті рожджи гарнирімен	60/ 70 150/ 180	Балық фаршы, рожджи, пияз,сәбіз өсімдік майы, тұз (йодт)	Сары май қосылған қарақұмық ботқасы	150/ 180	Қарақұм ық Кұмшеке р Сары май Тұз(йодт)

Дәруменді салат	40/60	Қызылша, алма, өсімдік майы Тұз (йодт)	Винегрет	40/60	Қырыққаб Картоп Қызылша Сәбіз Пияз Өсімдік майы Тұз (йодт)	Тартылған қызылша мен сәбіз салаты	40/60	Қызылша Сәбіз Пияз Өсімдік майы Тұз (йодт)	Бұқтырылған қырыққабат салаты	40/60	Қырыққабат, сәбіз, Пияз Өсімдік майы Тұз (йодт)	Жас қияр мен қызанақ салаты	40/60	Қияр, қызанақ, өсімдік майы, тұз (йодт)
Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Таба нан Қара бидай наны	35/40 25/40	ж/с ұн (байыт), II с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы
компот	150/180	Кепкен жеміс, шекер	Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ	компот	150/180	Кепкен жеміс, шекер	Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ	компот	150/180	Кепкен жеміс, шекер
Бесін асы			Бесін асы			Бесін асы			Бесін асы			Бесін асы		
Картоппен бүктеме	60/70	ж/с ұн (байыт), ашытқы, картоп Құмшекер Сары май Тұз (йодт)	булки	60/70	ж/с ұн (байыт), ашытқы, Құмшекер Сары май Тұз (йодт)	сочник	60/70	сүзбе, ж/с ұн (байыт), ашытқы, шекер Сары май Тұз (йодт)	Повидлом ен бүктеме	60/70	ж/с ұн (байыт), ашытқы, Құмшекер повидло Сары май Тұз (йодт)	рогалик	60/70	ж/с ұн (байыт), ашытқы, шекер Сары май Тұз (йодт)
Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ	компот	150/180	Кепкен жеміс Құмшекер	Кисель	150/180		компот	150/180	Кепкен жеміс Құмшекер	Кисель	150/180	Құрғақ ұнтақ

Дайындаған медбибі:

У.Сисенова

У.Сисенова