

Бекітемін:

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



«Алтын кілт» бөбекжай балалар бақшасының күз- қыс 10 күндік ас мәзірі. Қыркүйек 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 сұлы ботқасы	150/180	Сұлы Сары май Сүт Шекер Тұз(йод)	Сары маймен қарақұмық ботқасы	150/180	Қарақұмық Сары май Сүт Шекер Тұз(йодт)	Сары маймен сүтпен сөк ботқасы	150/180	Сөк Сары май сүтке піскен күріш тұз(йодт)	Сары майға сүтке піскен күріш ботқасы	150/180	Күріш сары май сүт шекер тұз (йодт)
Вафли, нан	25/ 25 20/40	Вафли, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Печенье, нан	20/20 20/ 40	печенье, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Қаймақпен нан	10/10 20/40	Қаймақ ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы	Вафли, Нан	25/ 25 20/40	Вафли, 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 шәй	150/180	Сүт, шәй,шекер	Сүтпен шәй	150/180	Сүт, Шәй, Шекер	Сүтпен 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	150/180	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		
Жас көкөніспен ши	150/180	Қырыққабат, арпа, картоп, сәбіз, қызылша, өсімді май тұз (йодт)	Сиыр етімен үй сорпасы	150/180	Сиыр еті Картоп Пияз, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт)	Түшпара	150/180	Сиыр еті, картоп Сәбіз пияз, ж/с ұн (байыт), тұз (йодтал)	Сиыр етімен турамыш сорпа	150/180	Сиыр еті, картоп, кеспе,тұз (йодт)	Сиыр етімен нарын сорпа	150/180	Сиыр еті картоп, кеспе, тұз(йодт)

Қуырылған балық күріш гарнирімен	60/70 150/ 180	Балық Күріш Пияз Сәбіз өсімдік майы 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)
Қызылша мен алма салаты	40/ 60	Алма, қызылша, өсімдік майы, тұз (йодт)	Винегрет салаты	40/ 60	Қырықбаба т, картоп, сәбіз, қызылша, өсімдік май тұз (йодт)	Қызылша мен сәбіз салаты	40/ 60	Қызылша, алма, сәбіз, өсімдік майы, тұз (йодт)	Қызылша мен алма салаты	40/ 60	Қызылша, алма, өсімдік майы, тұз (йодт)	Винегрет	40/ 60	Қырықбаба т, 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		
булки	60/ 70	ж/с ұн (байыт) Құмшекер Сары май Тұз(йодт)	Повидломен бүктеме	60/ 70	ж/с ұн (байыт) картоп Құмшекер Сары май Тұз(йодт)	корж	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		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 майға қарақұмық бот қасы	150 / 180	қарақұмық Сары май Сүт Шекер Тұз (йодт)	Сары майға сүтке піскен ұнтақ жарма ботқасы	150/ 180	Ұнт-жарма Сары май Сүт Шекер Тұз (йодтта)	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 сүтке піскен күріш ботқасы	150/ 180	Күріш, Сары май Сүт Шекер Тұз (йодт)
Сүзбе, нан	30/ 30 20/ 40	сүзбе, 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	Печенье, нан	20/20 20/ 40	Печенье, ж/с ұн (байыт), Тұз (йодт) ашытқы
Сүтпен шәй	150 /18 0	Сүт, шәй, 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		
Қазақша ет	150 /18 0	Сиыр еті, картоп, пияз, ж/с ұн (байыт), тұз (йодт)	Жас бұршақ сорпасы	150/ 180	Сиыр еті, картоп, бұршақ, пи яз, тұз (йодт)	Сиыр етімен турамыш сорпа	150/ 180	Сиыр еті, картоп, пияз, кеспе, тұз (йодт)	Тұшпара	150 / 180	Сиыр еті, картоп Сәбіз пияз, ж/с ұн (байыт), тұз (йодтал)	Сиыр етімен арпа сорпасы	150/ 180	Сиыр еті, картоп, пияз, арпа 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 Күмшекер р Сары май Тұз (йодт)

Дәруменді салат	40/60	Қызылша, алма, өсімдік майы Тұз (йодт)	Винегрет	40/60	Қырыққабд Картон Қызылша Сәбіз Піяз Өсімдік майы Тұз (йодт)	Тартылған қызылша мен сәбіз салаты	40/60	Қызылша Сәбіз Піяз Өсімдік майы Тұз (йодт)	Бұқтырылған қырыққабат салаты	40/60	Қырыққабат, сәбіз, Піяз 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