

***МКҚК «Жұлдыз» бөбекжай – балабақшасының»***

***2023-2024 жылғы жаз – күз мезгіліне ас мәзірі***

«Бекітілді»

«Жұдыз» бөбексайы –

Балабақшасы МККЖ – ның меңгерушісі

Нугманова З.Б

2023 ас.

Жаз- күз мезгіліне 10 күндік ас - мәзірі

№	Тағамның атауы	Шығуы	Энергетикалық құндылық
		<b>1 апта дүйсенбі</b>	
	<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті ұнтақ ботқасы	1/200	316,00
2	Шай сүтпен	1/200	99,1
3	Бидай наны сары маймен	1/40-10	114,5
	<b>Жалпы:</b>		<b>529,6</b>
	<b>2 ші таңғы ас</b>		
1	Кисель	1/200	125,00
2	Алма	1/100	47
	<b>Жалпы:</b>		<b>172</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Бұршақ сорпасы етпен	1/200/30	106,2
2	Көкөніс рагу	1/150/80	280,00
3	Қырыққабат салаты	1/60	56,00
4	Қара бидай наны	1/60	134,2
5	Кепкен жеміс шырыны +ВС	1/200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>701,4</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Прэндік	1/40	136,84
2	Айран	1/200	124,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>260,84</b>
	<b>Кешкі ас:</b>		

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	<b>Таңғы ас</b>	<b>2 күн сейсенбі</b>	
1	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	1/200	316,00
2	Сүт қосылған какао	1/200	56,00
3	Бидай наны ірімшік	1/40/8	168,6
	<b>Жалпы :</b>		<b>540,6</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Сиыр еті қосылған ас бұршақ сорпасы	1/200/30	106,2
2	Ет қосылған көкөніс рагу	1/150/80	280,00
3	Қызылша салаты	1/60	93,2
4	Қара бидай наны	1/60	134,2
5	Кисель	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>738,6</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Піспенан	1/50	136,84
2	Кепкен жеміс шырыны	1/150	125,00
	<b>Итого:</b>		<b>261,84</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтке піскен арпа ботқасы	1/200	220,4
2	Тәтті шәй	1/150	56,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	<b>Жалпы :</b>		<b>410,6</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1954,64</b>

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	<b>Таңғы ас</b>	<b>3 күн сәрсенбі</b>	
1	Сүтке піскен жүгері ботқасы	1/200	370,2
2	Тәтті шәй	1/150	56,0
3	Сары май қосылған бидай наны	1/40/10	114,5
	<b>Жалпы :</b>		<b>501,04</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Құс еті қосылған борщ сорпасы	1/200/30	113,3
2	Бешбармақ	1/200/40	165,00
3	Витамин салаты	1/60	56,7
4	Тұздалған қияр	1/20	9,5
5	Қара бидай наны	1/60	134,2
6	Кепкен жеміс шырыны	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>603,7</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Какао сүтпен	1/200	56,00
2	Повидло қосылған тоқаш	1/40	320,4
	<b>Жалпы:</b>		<b>376,4</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтке піскен сұлы ботқасы	1/200	200,00
2	Кисель	1/200	125,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	<b>Жалпы :</b>		<b>459,2</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1940,34</b>

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	<b>Таңғы ас</b>	<b>4 күн бейсенбі</b>	
1	Сүтке піскен бидай ботқасы	1/200	220,4
2	Сүт қосылған какао	1/200	56,00
3	Сары май қосылған бидай наны	1/40/10	114,5
	<b>Жалпы :</b>		<b>390,9</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Сиыр еті қосылған кеспе сорпасы	1/200/30	116,10
2	Котлет	1/80	197,00
3	Езбе картоп	1/150	142,00
4	Винегред салаты	1/60	77,54
5	Қара бидай наны	1/60	134,2
6	Табиғи шырыны	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>791,84</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Піспенан	1/50	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	<b>Итого:</b>		<b>238,94</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтке піскен күріш ботқасы	1/200	287,84
2	Кисель	1/150	125,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	<b>Жалпы :</b>		<b>547,04</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1968,72</b>

	<b>Аталуы</b>	<b>Шығу</b>	<b>Энергетикалық құндылығы ккал</b>
	<b>Таңғы ас</b>	<b>5 күн жұма</b>	
1	Сүтке піскен сұлы ботқасы	1/200	200,00
2	Сүт қосылған шәй	1/200	99,1
3	Сары май қосылған бидай наны	1/40/10	114,5
	<b>Жалпы :</b>		<b>413,6</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Сиыр еті қосылған рассольник сорпасы	1/200/30	136,6
2	Құырдақ (жаркое)	1/150/80	244,00
3	Қырықжапырақ салаты	1/60	56,00
4	Қара бидай наны	1/60	134,2
5	Кисель	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>695,8</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Кепкен жеміс шырыны	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>261,84</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтке піскен достық ботқасы	1/200	316,00
2	Тәтті шәй	1/150	56,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	<b>Жалпы :</b>		<b>506,2</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1877,44</b>

	<b>Аталуы</b>	<b>Шығу</b>	<b>Энергетикалық құндылығы ккал</b>
	<b>Таңғы ас</b>	<b>6 күн дүйсенбі</b>	
1	Қайнатылған жұмыртқа	1/1	31,5
2	Тәтті шәй	1/150	56,0
3	Сары май қосылған бидай наны	1/40/10	114,5
	<b>Жалпы :</b>		<b>202</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Сиыр еті қосылған щи сорпасы	1/200/30	107,3
2	Гуляш макарон өнімдерімен	1/150/80	322,7
3	Қырықжапырақ салаты	1/60	56,00
4	Қара бидай наны	1/60	134,2
5	Кисель	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>745,2</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	<b>Жалпы :</b>		<b>238,94</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Повидло қосылған тоқаш	1/40	320,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>445,4</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1631,54</b>

	<b>Аталуы</b>	<b>Шығу</b>	<b>Энергетикалық құндылығы ккал</b>
		<b>7 күн сейсенбі</b>	
1	<b>Таңғы ас</b>	1/200	200,00
2	Сүтке піскен сұлы ботқасы	1/200	56,0
3	Какао сүтпен	1/40/10	168,6
	Бидай наны ірімшік		<b>424,6</b>
	<b>Жалпы :</b>		
1	<b>Түскі ас</b>	1/200/30	116,1
2	Фрикадельки сорпасы	1/150/80	280,00
3	Ет қосылған көкөніс рагу	1/60	93,2
4	Қызылша салаты	1/60	134,2
5	Қара бидай наны	1/200	125,00
	Кепкен жеміс шырыны		<b>748,5</b>
	<b>Жалпы :</b>		
1	<b>Бесін ас</b>	1/40	136,84
2	Піспенан	1/200	125,00
	Кисель		<b>261,84</b>
	<b>Жалпы :</b>		
1	<b>Кешкі ас</b>	1/200	220,4
2	Сүтке піскен жүгері ботқасы	1/150	56,0
		1/40	134,2
			<b>410,6</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1845,54</b>

	<b>Аталуы</b>	<b>Шығу</b>	<b>Энергетикалық құндылығы ккал</b>
	<b>Таңғы ас</b>	<b>8 күн сәрсенбі</b>	
1	Сүтке піскен достық ботқасы	1/200	316,00
2	Сүт пен шәй	1/200	99,1
3	Бидай наны сары май	1/40/10	114,5
	<b>Жалпы :</b>		<b>424,6</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Сиыр еті қосылған борщ сорпасы	1/200/30	116,1
2	Пеште піскен балық, картоп пюресі	1/150/80	277,48
3	Қызылша салаты	1/60	93,2
4	Қара бидай наны	1/60	134,2
5	Кисель	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>745,98</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	<b>Жалпы :</b>		<b>238,94</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті тары ботқасы	1/200	220,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1/200	125,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	<b>Жалпы :</b>		<b>479,6</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1889,12</b>

	<b>Аталуы</b>	<b>Шығу</b>	<b>Энергетикалық құндылығы ккал</b>
	<b>Таңғы ас</b>	<b>9 күн бейсенбі</b>	
1	Сүтті ұнтақ ботқасы	1/200	220,4
2	Какао сүтпен	1/200	56,00
3	Бидай наны ірімшік	1/40/60	150,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>426,4</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Сиыр еті қосылған күріш сорпасы	1/200/30	225,3
2	Тұздық қосылған котлеттер	1/80	56,00
3	Қырыққабыт салаты	1/60	56,00
4	Бұршақ пюресі	1/150	142,00
5	Қара бидай наны	1/60	134,2
6	Кисель	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>738,5</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Піспенан	1/40	136,84
2	Табиғи шырын	1/150	112,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>248,84</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Повидло қосылған тоқаш	1/100	320,4
2	Тәтті шәй	1/200	99,1
	<b>Жалпы :</b>		<b>419,5</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1833,24</b>

	<b>Аталуы</b>	<b>Шығу</b>	<b>Энергетикалық құндылығы ккал</b>
	<b>Таңғы ас</b>	<b>10 күн жұма</b>	
1	Сүтті күріш ботқасы	1/200	189,3
2	Шәй сүтпен	1/200	99,1
3	Сары май қосылған бидай наны	1/40/10	114,5
	<b>Жалпы :</b>		<b>402,9</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Құс етінен кеспе сорпасы	1/150/20	49,1
2	Гуляш макарон өнімдерімен	1/150/80	322,7
3	Көкөніс салаты	1/60	35,31
4	Қара бидай наны	1/60	134,2
5	Кисель	1/200	125,00
	<b>Жалпы :</b>		<b>666,31</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	<b>Жалпы :</b>		<b>238,94</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті бидай ботқасы	12/100	220,4
2	Тәтті шәй	1/200	99,1
3	Бидай наны	1/40	134,2
	<b>Жалпы :</b>		<b>453,7</b>
	<b>Күн үшін жалпы :</b>		<b>1761,85</b>

**МКҚК «Жұлдыз» бөбекжай – балабақшасының»  
2023-2024 жылғы қыс – көктем мезгіліне ас мәзірі**

«Бекітемін»  
 «Жұлдыз» бөбекжай –  
 Балабақшасы МКҚК – ның меңгерушісі

Пугманова З.Б

2023

Қыс -көктем мезгіліне 10 күндік ас - мәзірі

№	1 апта дүйсенбі	Шығуы	Энергетикалық құндылық
	Таңғы ас		
1	Сүтті күріш ботқасы	1\200	189,3
2	Шәй сүтпен	1\200	99,1
3	Бидай наны сары маймен	1\40\10	114,5
	<b>Жалпы:</b>		<b>402,9</b>
	Түскі ас		
1	Картоп сөрпасы етпен	1\150\20	49,1
2	Макарон өнімдерімен гуляш	1\150\80	322,7
3	Көкөніс салаты	1\60	35,31
4	Кара бидай наны	1\60	134,2
5	Кисель+ВС	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>676,31</b>
	Бесін ас		
1	Прәндік	1\40	136,84

**1 апта сейсенбі**

**Таңғы ас**

1	Сүтті сұлы ботқасы	1\200	200,00
2	Шәй сүтпен	1\200	99,1
3	Бидай наны сары маймен	1\40\10	114,5
	<b>Жалпы:</b>		<b>413,6</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Рассольник сорпасы	1\200\30	136,6
2	Қуырдақ (жаркое)	1\150\80	244,00
3	Бидай наны	1\60	134,2
4	Кисель+ВС	1\200	125,00
5	Қырыққабат салаты	1\60	56,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>695,8</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Кепкен жеміс шырыны+ ВС	1\200	125,00
2	Печенье	1\40	136,84
	<b>Жалпы:</b>		<b>261,84</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті достық ботқасы	1\200	316,00
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	134,2
	<b>Жалпы:</b>		<b>506,2</b>
	<b>Жалпы 1 күнге:</b>		<b>1877,44</b>

<b>1 апта сәрсенбі</b>			
<b>Таңғы ас</b>			
1	Сүтті сұлы ботқасы	1\200	370,2
2	Какао сүтпен	1\200	56,00
3	Бидай наны ірімшікпен	1\40\10	114,5
<b>Жалпы:</b>			<b>540,7</b>
<b>Түскі ас</b>			
1	Борщ сорпасы құс етімен	1\200\30	113,3
2	Бешбармақ с\с	1\200\80	96,00
3	Тұзды қияр	1\20	9,5
4	Қара бидай наны	1\60	134,2
5	Кепкен жеміс шырыны+ВС	1\200	125,00
<b>Жалпы:</b>			<b>478,00</b>
<b>Бесін ас</b>			
1	Сүт	1\200	102,1
2	Прэндік	1\40	136,84
<b>Жалпы:</b>			<b>238,94</b>
<b>Кешкі ас</b>			
1	Сүтті жүгері ботқасы	1\200	200,00
2	Кисель	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
<b>Жалпы:</b>			<b>459,2</b>
<b>Жалпы 1 күнге:</b>			<b>1716,84</b>

	<b>1 апта бейсенбі</b>		
	<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма ботқасы	1\200	220,4
2	Шәй сүтпен	1\200	99,1
3	Бидай наны сары маймен	1\40\10	114,5
	<b>Жалпы:</b>		<b>434,00</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Күріш сорпасы етпен	1\200\30	225,3
2	Буға піскен котлет картоп еzbесімен	1\150\80	277,48
3	Қара бидай наны	1\60	134,2
4	Кисель +BC	1\200	125,00
5	Қызылша салаты	1\60	93,2
6	<b>Жалпы:</b>		<b>855,18</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Печенье	1\40	136,84
2	Кисель	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>260,84</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті арпа ботқасы	1\200	220,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
	<b>Жалпы:</b>		<b>479,6</b>
	<b>Жалпы 1 күнге:</b>		<b>2030,62</b>

	<b>1 апта жұма</b>		
	<b>Таңғы ас</b>		
1	Қайнатылған жұмыртқа	1\1	31,5
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны сары маймен	1\40\10	114,50
	<b>Жалпы:</b>		<b>202,00</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Ши сорпасы қырыққабат пен етпен	1\200\30	107,3
2	Гуляш макарон өнімдерімен	1\150\80	322,7
3	Қырыққабат салаты	1\60	56,00
4	Қара бидай наны	1\60	134,2
5	Кисель +ВС	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>745,2</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Тоқаш повидламен	1\40	320,4
2	Сүт	1\200	102,1
	<b>Жалпы:</b>		<b>422,5</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті қарақұмық ботқасы	1\200	202,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
	<b>Жалпы:</b>		<b>279,2</b>
	<b>Жалпы 1 күнге:</b>		<b>1648,9</b>

<b>2 апта дүйсенбі</b>			
	<b>2 апта дүйсенбі</b>		
	<b>Таңғы ас</b>	1\200	189,3
1	Сүтті ұнтақ ботқасы	1\200	56,00
2	Какао сүтпен	1\40\60	150,00
<b>3</b>	Бидай наны ірімшікпен		<b>395,3</b>
	<b>Жалпы:</b>		
	<b>Түскі ас</b>	1\200\30	225,3
1	Күріш ботқасы	1\80	56,00
2	Тефтель тұздықпен	1\150	142,00
3	Бұршақ пюресі	1\60	56,00
4	Қырыққабат салаты	1\60	134,2
5	Қара бидай наны	1\200	125,00
<b>6</b>	Кисель+ВС		<b>738,5</b>
	<b>Жалпы:</b>		
	<b>Бесін ас</b>	1/150	112,00
1	Табиғи шырын	1\40	136,84
2	Печенье		<b>248,84</b>
	<b>Жалпы:</b>		
	<b>Кешкі ас</b>	1\100	320,4
1	Тоқаш повидламен	1\200	99,1
2	Шәй сүтпен		
	<b>Жалпы:</b>		<b>419,5</b>
	<b>Жалпы 1 күнге:</b>		<b>2003,88</b>

<b>2 апта сейсенбі</b>			
	<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті достық ботқасы	1\200	316,00
2	Шәй сүтпен	1\200	99,1
3	Бидай наны сары маймен	1\40-10	114,5
	<b>Жалпы:</b>		<b>529,6</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Үй кеспесі	1\200\30	116,10
2	Күріш етпен	1\200\40	165,00
3	Қырыққабат салаты	1\60	56,00
4	Қара бидай наны	1\60	134,2
5	Кепкен жеміс шырыны+ ВС	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>596,3</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Прәндік	1\40	136,84
2	Сүт	1\200	102,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>238,94</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті сұлы ботқасы	1\200	200,00
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	104,9
	<b>Жалпы:</b>		<b>360,9</b>
	<b>Жалпы 1 күнге:</b>		<b>1401,74</b>

<b>2 апта сәрсенбі</b>			
	<b>Таңғы</b>		
1	Сүтті тары ботқасы	1\200	220,4
2	Шәй сүтпен	1\200	99,1
3	Бидай наны сары маймен	1\40\10	114,5
	<b>Жалпы :</b>		<b>434,00</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Борщ сорпасы етпен	1\200\30	43,03
2	Пеште піскен балық картоп езбесімен	1\150\80	277,48
3	Тұзды қияр	1\20	9,5
4	Қара бидай наны	1\60	134,2
5	Кисель +ВС	1\200	125,00
6	<b>Жалпы:</b>		<b>589,21</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Печенье	1\40	140,00
2	Табиғи шырын	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>260,84</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті күріш ботқасы	1\200	189,3
2	Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
	<b>Жалпы:</b>		<b>479,6</b>
	<b>Жалпы 1 күнге:</b>		<b>1763,65</b>

<b>2 апта бейсенбі</b>			
	<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жүгері ботқасы	1\200	220,4
2	Какао сүтпен	1\200	56,00
3	Бидай наны ірімшікпен	1\40\8	168,6
	<b>Жалпы:</b>		<b>445,00</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Фрикаделька сорпасы	1\200\30	116,1
2	Көкөніс рагуы етпен	1\150\80	280,00
3	Қызылша салаты	1\60	93,2
4	Қара бидай наны	1\60	134,2
5	Кепкен жеміс шырыны+ВС	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>748,5</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Кисель	1\200	125,00
2	Тоқаш	1\100	320,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>445,00</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті тары ботқасы	1\200	220,4
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	134,2
	<b>Жалпы:</b>		<b>410,6</b>
	<b>Жалпы 1 күнге</b>		<b>2049,1</b>

	<b>2 апта жұма</b>		
	<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті қарақұмық ботқасы	1\200	220,4
2	Шәй сүтпен	1\200	99,1
3	Бидай наны сары маймен	1\40\10	114,5
	<b>Жалпы:</b>		<b>434</b>
	<b>Түскі ас</b>		
1	Бұршақ сорпасы	1\200\30	106,2
2	Гуляш макарон өнімдерімен	1/150\80	322,7
3	Қызылша салаты	1\60	93,2
4	Қара бидай наны	1\60	134,2
5	Кисель+ВС	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>781,3</b>
	<b>Бесін ас</b>		
1	Печенье	1\50	136,84
2	Кепкен жеміс шырыны+ВС	1\200	125,00
	<b>Жалпы:</b>		<b>261,84</b>
	<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті арпа ботқасы	1\200	220,4
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	134,2
	<b>Жалпы:</b>		<b>410,6</b>
	<b>Жалпы 1 күнге</b>		<b>1887,74</b>