

***МКҚК «Жұлдыз» бөбекжай – балабақшасының»
2024-2025 жылғы жаз – күз мезгіліне ас мәзірі***

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

Нугманова З.Б

2024ж.

Жаз- күз мезгіліне 10 күндік ас - мәзірі

№	Тағамның атауы	Шығуы 1 апта дүйсенбі	Энергетикалық құндылық
	Таңғы ас		
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
	Жалпы:		529,6
	2 ші таңғы ас		
1	Кисель	1/200	125,00
2	Алма	1/100	47
	Жалпы:		172
	Түскі ас		
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 +BC	1/200	125,00
	Жалпы:		701,4
	Бесін ас		
1	Прэндік	1/40	136,84
2	Айран	1/200	124,00
	Жалпы:		260,84
	Кешкі ас:		

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	2 күн сейсенбі	
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
	Жалпы :		540,6
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		738,6
	Бесін ас		
1	Піспенан	1/50	136,84
2	Кепкен жеміс шырыны	1/150	125,00
	Итого:		261,84
	Кешкі ас		
1	Сүтке піскен арпа ботқасы	1/200	220,4
2	Тәтті шәй	1/150	56,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	Жалпы :		410,6
	Күн үшін жалпы :		1954,64

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	3 күн сәрсенбі	
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
	Жалпы :		501,04
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		603,7
	Бесін ас		
1	Какао сүтпен	1/200	56,00
2	Повидло қосылған тоқаш	1/40	320,4
	Жалпы:		376,4
	Кешкі ас		
1	Сүтке піскен сұлы ботқасы	1/200	200,00
2	Кисель	1/200	125,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	Жалпы :		459,2
	Күн үшін жалпы :		1940,34

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	4 күн бейсенбі	
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
	Жалпы :		390,9
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		791,84
	Бесін ас		
1	Піспенан	1/50	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	Итого:		238,94
	Кешкі ас		
1	Сүтке піскен күріш ботқасы	1/200	287,84
2	Кисель	1/150	125,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	Жалпы :		547,04
	Күн үшін жалпы :		1968,72

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	5 күн жұма	
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
	Жалпы :		413,6
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		695,8
	Бесін ас		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Кепкен жеміс шырыны	1/200	125,00
	Жалпы :		261,84
	Кешкі ас		
1	Сүтке піскен достық ботқасы	1/200	316,00
2	Тәтті шәй	1/150	56,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	Жалпы :		506,2
	Күн үшін жалпы :		1877,44

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	6 күн дүйсенбі	
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
	Жалпы :		202
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		745,2
	Бесін ас		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	Жалпы :		238,94
	Кешкі ас		
1	Повидло қосылған тоқаш	1/40	320,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1/200	125,00
	Жалпы :		445,4
	Күн үшін жалпы :		1631,54

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
		7 күн сейсенбі	
1	Таңғы ас	1/200	200,00
2	Сүтке піскен сұлы ботқасы	1/200	56,0
3	Какао сүтпен	1/40/10	168,6
	Бидай наны ірімшік		424,6
	Жалпы :		
1	Түскі ас	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		748,5
	Жалпы :		
1	Бесін ас	1/40	136,84
2	Піспенан	1/200	125,00
	Кисель		261,84
	Жалпы :		
1	Кешкі ас	1/200	220,4
2	Сүтке піскен жүгері ботқасы	1/150	56,0
		1/40	134,2
			410,6
	Күн үшін жалпы :		1845,54

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	8 күн сәрсенбі	
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
	Жалпы :		424,6
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		745,98
	Бесін ас		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	Жалпы :		238,94
	Кешкі ас		
1	Сүтті тары ботқасы	1/200	220,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1/200	125,00
3	Бидай наны	1/40	134,2
	Жалпы :		479,6
	Күн үшін жалпы :		1889,12

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	9 күн бейсенбі	
1	Сүтті ұнтақ ботқасы	1/200	220,4
2	Какао сүтпен	1/200	56,00
3	Бидай наны ірімшік	1/40/60	150,00
	Жалпы :		426,4
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		738,5
	Бесін ас		
1	Піспенан	1/40	136,84
2	Табиғи шырын	1/150	112,00
	Жалпы :		248,84
	Кешкі ас		
1	Повидло қосылған тоқаш	1/100	320,4
2	Тәтті шәй	1/200	99,1
	Жалпы :		419,5
	Күн үшін жалпы :		1833,24

	Аталуы	Шығу	Энергетикалық құндылығы ккал
	Таңғы ас	10 күн жұма	
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
	Жалпы :		402,9
	Түскі ас		
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
	Жалпы :		666,31
	Бесін ас		
1	Прәндік	1/40	136,84
2	Сүт	1/200	102,1
	Жалпы :		238,94
	Кешкі ас		
1	Сүтті бидай ботқасы	12/100	220,4
2	Тәтті шәй	1/200	99,1
3	Бидай наны	1/40	134,2
	Жалпы :		453,7
	Күн үшін жалпы :		1761,85

**МКҚК «Жұлдыз» бөбекжай – балабақшасының»
2024-2025 жылғы қыс – көктем мезгіліне ас мәзірі**

«Бекітемін»

«Жұлдыз» Бөбекжай –

Балабақшасы МКҚК – ның меңгерушісі

Нугманова З.Б

2024

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
	Жалпы:		402,9
	Түскі ас		
1	Картоп сорпасы 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
	Жалпы:		676,31
	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
	Жалпы:		413,6
	Түскі ас		
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
	Жалпы:		695,8
	Бесін ас		
1	Кепкен жеміс шырыны+ ВС	1\200	125,00
2	Печенье	1\40	136,84
	Жалпы:		261,84
	Кешкі ас		
1	Сүтті достық ботқасы	1\200	316,00
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	134,2
	Жалпы:		506,2
	Жалпы 1 күнге:		1877,44

1 апта сәрсенбі			
Таңғы ас			
1	Сүтті сұлы ботқасы	1\200	370,2
2	Какао сүтпен	1\200	56,00
3	Бидай наны ірімшікпен	1\40\10	114,5
Жалпы:			540,7
Түскі ас			
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
Жалпы:			478,00
Бесін ас			
1	Сүт	1\200	102,1
2	Прөндік	1\40	136,84
Жалпы:			238,94
Кешкі ас			
1	Сүтті жүгері ботқасы	1\200	200,00
2	Кисель	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
Жалпы:			459,2
Жалпы 1 күнге:			1716,84

	1 апта бейсенбі		
	Таңғы ас		
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
	Жалпы:		434,00
	Түскі ас		
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	Жалпы:		855,18
	Бесін ас		
1	Печенье	1\40	136,84
2	Кисель	1\200	125,00
	Жалпы:		260,84
	Кешкі ас		
1	Сүтті арпа ботқасы	1\200	220,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
	Жалпы:		479,6
	Жалпы 1 күнге:		2030,62

	1 апта жұма		
	Таңғы ас		
1	Қайнатылған жұмыртқа	1\1	31,5
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны сары маймен	1\40\10	114,50
	Жалпы:		202,00
	Түскі ас		
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
	Жалпы:		745,2
	Бесін ас		
1	Тоқаш повидламен	1\40	320,4
2	Сүт	1\200	102,1
	Жалпы:		422,5
	Кешкі ас		
1	Сүтті қарақұмық ботқасы	1\200	202,4
2	Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
	Жалпы:		279,2
	Жалпы 1 күнге:		1648,9

2 апта дүйсенбі			
	2 апта дүйсенбі		
	Таңғы ас	1\200	189,3
1	Сүтті ұнтақ ботқасы	1\200	56,00
2	Какао сүтпен	1\40\60	150,00
3	Бидай наны ірімшікпен		395,3
	Жалпы:		
	Түскі ас	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
6	Кисель+ВС		738,5
	Жалпы:		
	Бесін ас	1/150	112,00
1	Табиғи шырын	1\40	136,84
2	Печенье		248,84
	Жалпы:		
	Кешкі ас	1\100	320,4
1	Тоқаш повидламен	1\200	99,1
2	Шәй сүтпен		
	Жалпы:		419,5
	Жалпы 1 күнге:		2003,88

2 апта сейсенбі			
	Таңғы ас		
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
	Жалпы:		529,6
	Түскі ас		
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
	Жалпы:		596,3
	Бесін ас		
1	Прәндік	1\40	136,84
2	Сүт	1\200	102,00
	Жалпы:		238,94
	Кешкі ас		
1	Сүтті сұлы ботқасы	1\200	200,00
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	104,9
	Жалпы:		360,9
	Жалпы 1 күнге:		1401,74

2 апта сәрсенбі			
	Таңғы		
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
	Жалпы :		434,00
	Түскі ас		
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	Жалпы:		589,21
	Бесін ас		
1	Печенье	1\40	140,00
2	Табиғи шырын	1\200	125,00
	Жалпы:		260,84
	Кешкі ас		
1	Сүтті күріш ботқасы	1\200	189,3
2	Кепкен жеміс шырыны	1\200	125,00
3	Бидай наны	1\40	134,2
	Жалпы:		479,6
	Жалпы 1 күнге:		1763,65

2 апта бейсенбі			
	Таңғы ас		
1	Сүтті жүгері ботқасы	1\200	220,4
2	Какао сүтпен	1\200	56,00
3	Бидай наны ірімшікпен	1\40\8	168,6
	Жалпы:		445,00
	Түскі ас		
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
	Жалпы:		748,5
	Бесін ас		
1	Кисель	1\200	125,00
2	Тоқаш	1\100	320,00
	Жалпы:		445,00
	Кешкі ас		
1	Сүтті тары ботқасы	1\200	220,4
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	134,2
	Жалпы:		410,6
	Жалпы 1 күнге		2049,1

	2 апта жұма		
	Таңғы ас		
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
	Жалпы:		434
	Түскі ас		
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
	Жалпы:		781,3
	Бесін ас		
1	Печенье	1\50	136,84
2	Кепкен жеміс шырыны+ВС	1\200	125,00
	Жалпы:		261,84
	Кешкі ас		
1	Сүтті арпа ботқасы	1\200	220,4
2	Тәтті шәй	1\150	56,0
3	Бидай наны	1\40	134,2
	Жалпы:		410,6
	Жалпы 1 күнге		1887,74