

Бекітемін:  
«Актілек» бөбекжай-балабақшасының  
меңгерушісі: А. А. Дауткулова



Ащыбұлақ ауылы «Актілек» бөбекжай-балабақшасының  
Жаз-Күз мезгілінің 2 апталық перспективтік ас мәзірі

1-апта

| Таңғы ас   |                             | Түскі ас  |  | Бесін ас                                     |
|--|-----------------------------|---|--|--|
| Асылған жұмыртқа жүгерімен<br>Повидло жағылған нан<br>Шай сүтпен | 1 дана<br>40/50<br>150/180  | Күріш сүйек сор-да<br>Рагу<br>Сәбіз салаты<br>Нан<br>Қақ сусыны<br>«С» дәруменімен                          | 150/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180  | Тәтті тоқаш (алма қағымен)<br>Какао сүтпен   |
| Тары ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Қоймалжың шырын              | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Бұршақ сүйек сор-да<br>Палау<br>Қырыққабат салаты<br>Нан<br>Тәтті шай<br>«С» дәруменімен                    | 150/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180  | Картоп салынған бәліш<br>Қақ сусыны          |
| Геркулес ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Тәтті шай сүтпен         | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Қырық-т сүйек сор-да<br>Манты<br>Қияр, қызанақ салаты<br>Нан<br>Қоймалжың шырын<br>«С» дәруменімен          | 150/180<br>180/2100<br>40/50<br>40/50<br>150/180 | Пряник<br>Айран                              |
| Жымық ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Какао сүтпен                | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Арпа сүйек сор-да<br>Балық котлет<br>картоппен<br>Қырыққабат салаты<br>Нан<br>Қақ сусыны<br>«С» дәруменімен | 150/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180  | Вафли<br>Тәтті шай сүтпен                    |
| Күріш ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Шай сүтпен                  | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Көкөніс сүйек сор-да<br>Бесбармақ<br>Қызылша салаты<br>Нан<br>Алма шырын<br>«С» дәруменімен                 | 150/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180  | Печенье<br>Конфет<br>Алма<br>Қоймалжың шырын |

Тексерілді:

Мед. диет-бике:

Аспаз:

Сметова.А.Я

Билебаева.Л

Бекітемін:  
«Ақтілек» бөбекжай-балабақшасының  
менгерушісі: А.А. Науықұлова



Ашыбұлак ауылы «Ақтілек» бөбекжай-балабақшасының  
Жаз-Күз мезгілінің 2 апталық перспективтік ас мәзірі

2-апта

|          | Таңғы ас  |                             | Түскі ас  |   | Бесін ас   |
|----------|---|-----------------------------|---|---|--|
| Дүйсенбі | Маннай ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Шай сүтпен        | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Қарақұмық сүйек сор-да<br>Тұшпара<br>Қияр салаты<br>Нан<br>Алма шырыны<br>«С» дәруменімен               | 150/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180 | Калаш<br>Какао сүтпен                              |
| Сейсенбі | Тары ботқасы<br>Повидло жағылған нан<br>Қоймалжың шырын | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Қырыққабат сүйек сор-да<br>Палау<br>Қияр, қызанақ салаты<br>Нан<br>Тәтті шай<br>«С» дәруменімен         | 150/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180 | Вагрушки сүзбемен<br>Вафли<br>Шай сүтпен           |
| Сәрсенбі | Геркулес ботқасы<br>Сыр мен нан<br>Тәтті шай сүтпен     | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Бұршақ сүйек сор-да<br>Орама нан етпен<br>Сәбіз салаты<br>Нан<br>Қоймалжың шырын<br>«С» дәруменімен     | 180/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180 | Пряник<br>Айран                                    |
| Бейсенбі | Жымық ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Какао сүтпен       | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Арпа сүйек сор-да<br>Балық котлет картоппен<br>Қырыққабат салаты<br>Нан<br>Тәтті шай<br>«С» дәруменімен | 180/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180 | Бәліш повидламен<br>Қоймалжың шырын<br>Тәтті сүзбе |
| Жұма     | Қарақұмық ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Тәтті шай      | 150/180<br>40/50<br>150/180 | Көкөніс сүйек сор-да<br>Бесбармақ етпен<br>Қызылша салаты<br>Нан<br>Қақ сусыны<br>«С» дәруменімен       | 180/180<br>180/200<br>40/50<br>40/50<br>150/180 | Печенье<br>Конфет<br>Какао сүтпен<br>Алма          |

Тексерілді:

Мед. диет-бике:  
Аспаз:

Сметова А.Я.  
Билебаева Л.