



«Бекітемін»
 МКҚК №6 «Ақкөгершін» бөбекжай балабақшасының
 меңгерушісі
 Муринова К.М.

10 күндік ас мәзірі 2025 ж. (жас – күз) арналған

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	1 күн			2 күн		
	Танғы ас			Танғы ас		
1	Сүтті бидай ботқасы	1/180	1/200	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен,	1/25/6	1/40/10	Бидай наны сары маймен(ірімшіқпен)	1/25/6/5	1/40/10/8
3	Шәй сүтпен	1/180	1/200	Какао сүтпен	1/180	1/200
	Екінші таңғы ас			Екінші таңғы ас		
1	(Жеміс)	1/180	1/200	Жеміс	1/150	1/180
	Түскі ас			Түскі ас		
1	Е/с Рассольник сорпасы	1/180	1/200	Вермешель сорпасы құс ет(Ұй кеспе)	1/180	1/200
2	Макарон котлетпен(етпен)	1/150	1/180	Көкеніс рагу құс ет(қарақұмық)	1/150	1/180
3	ақ нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Кампот «С»	1/150	1/180	Кампот «С»	1/150	1/180
5	салат	1/30	1/40		1/30	1/40
	Бесін ас			Бесін ас		
1	Вафли (Печенье)	1/30	1/60	Тоқаш(Вафли)	1/30	1/60
2	Какао сүтпен	1/180	1/200	Тәтті шәй (Сүт)	1/180	1/200
	Кешкі ас			Кешкі ас		
1	Сүтке піскен күріш кожесі	1/180	1/200	Сүтті кулиш көжесі	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/180	1/200	Шәй сүтпен	1/180	1/200

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	3 күн			4 күн		
	Таңғы ас			Таңғы ас		
1	Сүтті күріш кожесі	1/180	1/200	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/10	Бида наны сары маймен,(ірімшікпен)	1/25/6/5	1/40/10/8
3	Шәй сүтпен	1/180	1/200	Какао сүтпен	1/180	1/200
	Екінші таңғы ас			Екінші таңғы ас		
1	Жеміс	1/180	1/200	(К.Ж.шырыны)	1/180	1/200
	Түскі ас			Түскі ас		
1	Е/с бұршақ сорпасы	1/180	1/200	Е/с харчо сорпасы (Қарақұмық сорпасы)	1/180	1/200
2	Бешбармак етпен(күріш)	1/150	1/180	Пюре картоп пеште пісірілген балық(Бұршақ пюресі құс етімен)	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Кампот «С»	1/150/	1/180	Кампот «С»	1/150	1/180
5	(Витаминный салат)	1/30	1/40		1/30	1/40
	Бесін ас			Бесін ас		
1	Пряник (Тоқаш)	1/30	1/60	Вафли	1/30	1/60
2	Сүт (Какао сүтпен)	1/180	/200	Кисель	1/180	1/200
	Кешкі ас			Кешкі ас		
1	Сүтке піскен бидай ботқасы	1/180	1/200	Сүтті кеспе көжесі	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25/5	1/40/8
3	Тәтті шәй	1/180	1/200	Шәй сүтпен	1/180	1/200

		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	5 күн			6 күн		
	Таңғы ас			Таңғы ас		
1	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/10	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/10
3	Шәй сүтпен	1/180	1/200	Какао сүтпен	1/180	1/200
	Екінші таңғы ас			Екінші таңғы ас		
1		1/150	1/180		1/150	1/180
	Түскі ас			Түскі ас		
1	Е/с картоп сорпасы	1/180	1/200	Е/с борщ сорпасы қаймақпен(Рассольник сорпасы)	1/180	1/200
2	Ереншік голубцы құс етімен(орама)	1/150	1/180	Макарон тефтелимен(етпен)	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Кампот «С»	1/150	1/180	Кампот «С»	1/150	1/180
5	(Салат)	1/30	1/40	(салат)	1/30	1/40
	Бесін ас			Бесін ас		
1	Токаш (пряник)	1/30	1/60	Печенье (Токаш)	1/30	1/60
2	Айран	1/180	1/200	Кисель (Шай сүтпен)	1/180	1/200
	Кешкі ас			Кешкі ас		
1	Сүтті бидай ботқасы	1/180	1/200	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Какао сүтпен	1/180	1/200	Тәтті шәй	1/180	1/200

		1,5-3 жас	3-6 жас		1,-3 жас	3-6 жас
	9күн			10күн		
	Танғы ас			Танғы ас		
1	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/20	Сүтке піскен күріш көжесі	1/180	1/200
2	Бидай нан сары май	1/25/6	1/40/10	Бидай нан сары май (ірімшік)	1/25/6	1/40/10
3	Шай сүтпен	1/180	1/200	Какао сүтпен	1/180	1/200
	Екінші танғы ас			Екінші танғы ас		
	Түскі Ас			Түскі Ас		
1	Е/с ащы сүйек сорпасы	1/180	1/200	Е/с бұршақ сорпасы (қарақұмық сорпасы)	1/180	1/200
2	Қарақұмық балықпен, етпен	1/150	1/180	Орама етпен қаймақпен(кеспе етпен)	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Ақ нан	1/25	1/40
4	Кампот С	1/150	1/180	Кампот С	1/150	1/180
		1/30	1/40	Салат (орамжапырақ сәбіз)	1/30	1/40
	Бесін Ас			Бесін Ас		
1	Тоқаш (печенье)	1/40	1/40	Пряник		
2	Айран (какао сүтпен)	1/180	1/200	Шай сүтпен	1/180	1/200
	Кешкі Ас			Кешкі Ас		
1	Сүтке піскен бидай ботқа	1/180	1/200	Сүтке піскен кеспе күже	1/180	1/200
2	Бидай нан	1/25	1/40	Бидай нан	1/25	1/40
3	Какао сүтпен	1/180	1/200	Тәтті шай	1/180	1/200

		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	7 күн			8 күн		
	Таңғы ас			Таңғы ас		
1	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200	Сүтті достық ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/10	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/10
3	Шәй сүтпен	1/180	1/200	Какао сүтпен	1/180	1/200
	Екінші таңғы ас			Екінші таңғы ас		
1	Жеміс	1/180	1/200	Жеміс	1/150	1/180
	Түскі ас			Түскі ас		
1	Ұй лапшасы құс ет (Вермишель сорпасы)	1/180	1/200	Е/с ащы сорпасы(Бұршақ сорпасы)	1/180	1/200
2	Палау құс ет(картоп рагуы)	1/150	1/180	Бұқтырылған картоп құс етімен(Кеспе)	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Кампот «С»	1/150	1/180	Кампот «С»	1/150	1/180
5	(Салат)	1/30	1/40	салат	1/30	1/40
	Бесін ас			Бесін ас		
1	Пряник	1/30	1/60	Вафли (Тоқаш)	1/30	1/60
2	Тәтті шәй(Сүт)	1/180	1/200	Кисель (Айран)	1/180	1/200
	Кешкі ас			Кешкі ас		
1	С/піскен қарақұмық кожесі	1/180	1/200	Сұға піскен макарон маймен,жұмыртқамен,(ірімшікпен)(С/п күріш кожесі)	1/180	1/200
2	Бидай наны,ірімшікпен	1/25/5	1/40/8	Бидай наны	1/25	1/40
3	Какао сүтпен	1/180	1/200	Тәтті шәй	1/180	1/200