

Бекітемін :

Маңғыстау ауданы бойынша



Бекітемін :

«Ұлан» бөбекжайы» ЖБҚ МКҚК

Директоры:



**Маңғыстау облысының білім басқармасының
Маңғыстау ауданы бойынша білім бөлімінің
«Ұлан» бөбекжайы» ЖБҚ МКҚК**

2024 жылға арналған

10 күндік ас мәзірі

2,5 жас - 3 жасқа арналғаны

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт ботқа манна	Құрғақ сүт 0,010 Манна 0,015 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,100
	Нан, сары май	Нан 0,020 Сары май 0,008	20\4
	Шай секермен	Шай 0,2 Секер 0,010	200
Түскі ас	Бешбармақ	Ет 0,020 Картоп 0,025 Жуа 0,002 Ұн 0,010 Жұмыртқа 0,002 Тұз 0,001	0,150
	Мясной салаты	Картоп 0,025 Құс еті 0,010 Сәбіз 0,010 Тұз 0,001 Қаймақ 0,005 Жұмыртқа 0,002	0,100
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс 0,005 Секер 0,005	0,200
Бесін ас	Йогурт	йогурт	0,100
Кешкі ас	Күріш құс еті	Күріш 0,025 Құс еті 0,030 Жуа 0,005 Тұз 0,001 Сұйық май 0,001 Сәбіз 0,010	0,100
	нан	Нан 0,020	0,020
	Шай сүтпен	Шай 0,2 Сүт 0,015 Секер 0,005	0,200

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт сорпа вермишель	Құрғақ сүт 0,010 Вермишель 0,020 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,150
	Нан, сары май	Нан 0,020 Сары май 0,004	20/4
	шай сүтпен	Шай 0, 2 Сүт 0,015 Секер 0,005	0,200
Түскі ас	Үй сорпасы	Ет 0,020 Картоп 0,025 Сәбіз 0,010 Кәпуста 0,015 Жуа 0,005 тұз 0,001 Макарон 0,010 Сұйық май 0,001	0,150
	Картоп құс етімен	Картоп 0,090 Құс еті 0,030 Сұйық май 0,001 Жуа 0,005 Тұз 0,001	0,100
	Жеміс салаты	Йогурт 0,015 Алма 0,015 Банан 0,015 Груша 0,015	0,065
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс 0,005 Секер 0,005	0,200
Бесін ас	Блинчик	Ұн -0,010 Жұмыртқа-0,05 Секер -0,05	0,60
	Сок	Сүт 0,010 Сок -0,200	0,200
Кешкі ас	Гречка ет	Гречка 0,015 Ет 0,020 Тұз 0,001 Сұйық май 0,001 Жуа 0,05	0,100
	Нан	Нан 0,020	0,020
	Шай секермен	Шай 2 Секер 0,005	0,200

Ас мәзірі 1 апта сәрсенбі 2024 жыл

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт ботқа пшено	Құрғақ сүт 0,010 Пшено 0,015 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,100
	Нан , сары май	Нан 0,020 Сары май 0,004 Шай 0,2	40/4
	Шай секермен	Секер 0,005	0,200
Түскі ас	Борщ сорпасы	Ет 0,020 Картоп 0,025 Сәбіз 0,010 Капуста 0,015 Жуа 0,005 Қызылша 0,015 Сұйық май 0,001 Тұз 0,001	0,150
	Күріш құс еті	Күріш 0,025 Тұз 0,001 Жуа 0,005 Құс еті 0,030 Сұйық май 0,001	0,100
	Қияр памидор	Қияр 0,015 Памидор 0,015 Сұйық май 0,001 Тұз 0,001	0,030
	Нан	Нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс 0,005 Секер 0,005	0,200
Бесін ас	компот	Кепкен жем-0,05 Секер -0,05 Жұмыртқа -0,005 Секер -0,005 Сүт-0,02 Сары май -0,02	0,200
	Кекс		0,025
Кешкі ас	Макарон етпен	Макарон 0,020 Ет 0,020 Жуа 0,005 Тұз 0,001 Сұйық май 0,001	0,100
	Нан	Нан 0,020	0,020
	Шай сүтпен	Шай 0,2 Сүт 0,015 Секер 0,005	0,200

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт сорпа күріш	Құрғақ сүт 0,010 Күріш 0,015 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,150
	Нан, сары май	Нан 0,020 Сары май	20/4
	Шай сүтпен	Шай 0,2 Сүт 0,015 Секер 0,005	0,200
Түскі ас	Тартылған ет сорпасы	фарш 0,025 Картоп 0,025 Сәбіз 0,010 Капуста 0,015 Жуа 0,05 Күріш 0,005 Сұйық май 0,001 Тұз 0,001 Жұмыртқа 0,02	0,150
	Гречка құс еті	Гречка 0,015 Тұз 0,001 Жуа 0,005 Құс еті 0,030 Сұйық май 0,001	0,100
	Дәрумен салаты	Қызылша 0,015 Алма 0,015 Қаймақ 0,05	0,050
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс Секер	0,200
Бесін ас	Бұльочка	Бұльочка	0,060
	сүт	Сүт -0,200	0,200
Кешкі ас	Күріш Етпен	Күріш 0,025 Сәбіз 0,010 Тұз 0,001 Сұйық май 0,001 Ет 0,020 Жуа 0,05	0,100
	нан	Нан 0,015	0,020

	Шай секер	Шай 0, 2 Секер 0,010	0,200
--	-----------	-------------------------	-------

Ас мәзірі 1 апта жұма 2024 жыл

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт ботқа манна	Құрғақ сүт 0,010 Манна 0,015 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,100
	Нан, сары май,	Нан 0,020 Сары май 0,004	20/4
	Шай сүтпен	шай 0, 2 Секер 0,005 Сүт 0,015	0,200
Түскі ас	Күріш сорпасы	Күс еті 0,030 Картоп 0,025 Сәбіз 0,015 Жұа 0,005 Күріш 0,015 Сұйық май 0,002 Тұз 0,002	0,150
	Макарон құс еті	Макарон 0,020 Тұз 0,002 Жұа 0,005 Құс еті 0,030 Сұйық май 0,002	0,100
	Жеміс салаты	Йогурт 0,015 Алма 0,015 Банан 0,015 Груша 0,015	0,065
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс 0,005 Секер 0,005	0,150
	Шай секер печенье	Шай 0,02 Секер 0,05 Ұн-0,020 Секер-0,05 Жұмыртқа-0,05 Сары май-0,002	0,200 0,030
Кешкі ас	Манты	Ұн 0,030 Картоп 0,005 Жұмыртқа 0,05 Фарш 0,030 Асқабақ 0,005 Тұз 0,002	0,100

		Жуа 0,005	
	нан	Нан 0,020	0,020
	Шай секер	Шай 0,2 Секер 0,005	0,200

Ас мәзірі 2 апта дүйсенбі 2024 жыл

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт сорпа күріш	Құрғақ сүт 0,010 Күріш 0,010 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,150
	Нан, сары май	Нан 0,020 Сары май 0,004	40/4
	Шай сүтпен	шай 0,2 сүт 0,015 Секер 0,005	0,200
Түскі ас	Бұршақ сорпасы	Ет 0,020 Картоп 0,025 Сәбіз 0,010 Бұршақ 0,030 Сұйық май 0,002 Тұз 0,002	0,150
	Гречка ет	Тұз 0,002 Жуа 0,010 Гречка 0,015 Сұйық май 0,002 Ет 0,020	0,100
	Қияр памидор салаты	Қияр 0,015 Памидор 0,015 Сұйық май 0,002 Тұз 0,001	0,030
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс Секер	0,200
Бесін ас	Шай секер	Шай 0,02 Секер 0,05	0,200
	печенье	Ұн-0,020 Секер-0,05 Жұмыртка-0,05 Сары май-0,002	0,030

Кешкі ас	Картоп езбесі тефтельмен	Картоп 0,070 Фарш 0,025 Сары май 0,002 Тұз 0,002 Жуа 0,005 Күріш 0,005 Сүт -0,005	0,100/15
	нан	Нан 0,020	0,020
	Шай секер	Шай 0, 2 Секер 0,0,005	0,200

Ас мәзірі 2 апта **сейсенбі** 2024 жыл

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт ботқа манна	Құрғақ сүт 0,010 Манна 0,015 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,100
	Нан, сары май	Нан 0,020 Сары май 0,004	20/4
	Шай сүтпен	Шай 0,2 сүт 0,015 Секер 0,005	0,200
Түскі ас	Бешбармақ сорпасы	Картоп 0,025 Тұз 0,002 Ұн 0,015 Жұмыртқа 0,002 Ет 0,020 Жуа -0,010	0,150
	фруктовый салаты	Алма 0,015 Груша 0,015 банан 0,015 Йогурт 0,015	0,065
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс 0,005 Секер 0,005	0,200
Бесін ас	Кекс Сок	Жұм-0,05 Секер 0,05 Сүт 0,02	0,50

		Сары май 0,02 Сок-0,200	0,200
Кешкі ас	Картоп құс еті	Картоп 0,070 Құс еті 0,030 Жуа 0,010 Сұйық май 0,002 Тұз 0,002	0,100
	нан	Нан 0,020	0,020
	Шай секер	Шай 0, 2 Секер 0,005	0,200

Ас мәзірі 2 апта сәрсенбі 2024 жыл

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт сорпа пшено	Құрғақ сүт 0,010 Пшено 0,010 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,150
	Нан, сары май	Нан 0,020	20/4
	Шай секер	Шай 0, 2 Секер 0,005	0,200
Түскі ас	Пельмен сорпасы	Фарш 0,025 Картоп 0,025 Сәбіз 0,015 Жуа 0,010 Ұн-0,015 Жұмыртқа -0,002 Тұз 0,002	0,150
	Макарон ет	Макарон 0,015 ет 0,020 Жуа 0,010 Тұз 0,002 Сұйық май 0,001	0,100
	Дәрумен салаты	Алма 0,015 Қаймақ 0,010 Қызылша 0,015	0,040
	Нан	нан	0,050
	Компот	Кепкен жеміс 0,005 Секер 0,005	0,150
	Кефир	Кефир -0,200 Ұн -0,010 Секер -0,005	0,200 0,060
Бесін ас			

	блинчик	Сұйық май -0,002 Жұмыртқа -0,005 Тұз-0,001 Сүт-0,005	
Кешкі ас	Күріш құс еті	Күріш 0,025 Құс еті 0,030 Жұа 0,010;тұз 0,002 Сәбіз 0,015 Сұйық май 0,001	0,100
	нан	Нан 0,020	0,020
	Шай сүтпен	Шай 0, 2 Сүт 0,015 Секер 0,005	0,200

Ас мәзірі 2 апта бейсенбі 2024 жыл

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт ботқа овсянка	Құрғақ сүт 0,010 овсянка 0,010 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,100
	Нан,сары май	Нан 0,020 Сыр 0,004 Сары май 0,004	20/4
	Шай сүтпен	Шай 0, 2 сүт 0,015 Секер 0,015	0,200
Түскі ас	Үй лапша сорпасы	Құс еті 0,030 Картоп 0,025 Сәбіз 0,010 Жұмыртқа 0,05 Ұн 0,010 Жұа 0,005 Сұйық май 0,002 Тұз 0,002	0,150
	Рагу ет	Картоп 0,040 Ет 0,020 Жұа 0,005 Сәбіз 0,015 Капуста 0,015 Тұз 0,002 Сары май 0,001	0,100
	Жеміс салат	Йогурт 0,015 Алма 0,015 Банан 0,015 Груша 0,015	0,065
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс 0,005 Секер 0,005	0,200
Бесін ас	Бульочка	Бульочка	0,060

	Сок	Сок-0,200	0,200
Кешкі ас	Манты	фарш 0,030 картоп 0,010 Жуа 0,010 тұз 0,001 ұн 0,030 жұмыртқа 0,005 асқабақ-0,005	0,100
	нан	Нан 0,030	0,030
	Шай секер	Шай 0, 2 Секер 0,010	0,200

Ас мәзірі 2 апта жұма 2024 жыл

Ас мерзгілі	Дайын астың атауы	Азық-түлік құрамы мен Грамы	Дайын астың бір балаға мөлшері
Таңғы ас	Сүт сорпа вермишель	Құрғақ сүт 0,010 Вермишель 0,015 Сары май 0,004 Секер 0,005	0,150
	Нан, сары май,	Нан 0,020 Сары май 0,004	20/4
	Шай сүтпен	Шай 0,2 сүт 0,015 Секер 0,005	0,200
Түскі ас	Борщ сорпасы	Ет 0,020 Картоп 0,025 Сәбіз 0,015 Жуа 0,005 Сұйық май 0,002 Тұз 0,002 Капуста 0,015 Кызылша -0,015	0,150
	Макарон құс еті	Макарон 0,030 Құс еті 0,030 Жуа 0,005 Тұз 0,002 Сұйық май 0,002	0,100
	Қызылша салаты	Алма 0,015 Йогурт 0,025 Қызылша 0,015	0,050
	Нан	нан	0,025
	Компот	Кепкен жеміс Секер	0,200