

Бекітемін
№ 5 «Балбөбек» бөбекжайы жедел басқару
құқығындағы МККК
директоры Ж.Бектегенова
« _____ » 2023 жыл



**2023-2024 оқу жылындағы мектепке дейінгі білім беру
ұйымына арналған екі апталық (күзгі-қысқы)
ас мәзірі.**

2023/2024 оқу жылы

Бекітемін _____
 №5 «Балбөбек» бөбекжайы МКҚК
 директоры Ж.Бектегенова
 « ____ » _____ 2024ж

1 – апта

	Дүйсенбі	2- 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
	Таңғы ас		
1	Манка ботқасы (пшено, сүт, секер,сары май)	200	220
2	Печенье	12	15
3	Сүтті шәй (шәй , сүт , секер)	180	200
	Сәскелік ас		
1	Алма	90гр	60гр

	Түскі ас	2 – 3жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Гарох сорпасы сиыр етімен (сиыр еті, макарон, картошка, сәбіз, тұз,қызанақ пастасы,тұз, жуа)	200	220
2	Макарон құс етімен (сұйық май, күріш,сәбіз,су,тұз)	200	210
4	Тәтті шай	150/0,02	200/0,02
5	Нан	30	35

	Бесін ас	3 – 5 жас аралығы	5-6 жас аралығы
1	Печенье	30	35
2	Кисель	150	180

	Кешкі ас	3 – 5 жас аралығы	5-6 жас аралығы
1	Сүт көже	200	200
2	Нан	25	35
2			

Медбике: Конова.Қ

№5 «Балбөбек» бөбекжайы МКҚК
директоры Ж.Бектегенова
«_____»_____2024ж

1 – апта
Сейсенбі

	Таңғы ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас
1	Сүтті жарма боткасы (жарма,сүт,секер,тұз,сарымай)	200	220
2	Нан павидломен	30/12	35/15
3	Сүтсіз тәтті шәй	180	200
	Сәскелік ас		
1	Шырын	90	60

	Түскі ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас
1	Арпа сорпасы тұздалған қиярмен (арпа,етпен,картоп,жуа,тәтті бұрыш,дәмдеуіш,тұздалған қияр)	200	220
2	Макарон құс етімен	200	210
3	Қайнатылған қызылша салаты (қызылша,сұйық май,тұз)	60	70
4	Құрғақ қақталған жеміс қайнатпасы +С витамиімен	180/20	200/20
5	Нан	35	35

	Бесін ас	2– 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Печенье	50	60
2	Ыстық сүт	180	200

	Кешкі ас	2– 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Бәліш шұжықпен	200	210
2	Тәтті шай	180	200

Медбике :
Аспаз:

Бекітемін _____
№ 5 «Балбөбек» бөбекжайы»МКҚК
директоры Ж.Бектегенова
« » _____2024ж

1 – апта
Сәрсенбі

	Таңғы ас	2– 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Геркулес ботқасы (сүт,геркулес ,сарымай,тұз,секер)	200	220
2	Нан қоюлатылған кілегеймен	30/12	35/15
3	Шай лимонмен	180	200
	Сәскелік ас		
1	Йогурт	90	60

	Түскі ас	2– 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Асбұршақ сорпасы	200	220
2	Қарақұмық құс етімен(қайнатылған қарақұмық,сарымай,тұз)	200	210
3	Құрғақ қақталған жеміс қайнатпасы+С витаминімен)	180/0,02	200/0,02
4	Нан	35	35
5	Көкөніс салаты	35	35

	Бесін ас	3 – 5 жас аралығы	5-6 жас аралығы
1	Вафли	30	40
2	Какао	180	200

	Кешкі ас	3 – 5 жас аралығы	5-6 жас аралығы
1	Сүзбелі бөлке	200	200
2	Сүтті шәй(2,5 қаптамадағы сүт)	180	200

Медбике:
Аспаз:

Бекітемін _____
 № 5 «Балбөбек» бөбекжайы»МКҚК
 директоры Ж.Бектегенова
 « » _____ 2024ж

1-апта
 Бейсенбі

	Таңғы ас	2– 3жас аралығы	3- 6 жас аралығы
1	Қарақұмық ботқасы (манка,сүт,секер,тұз,сарымай)	200	220
2	Нан , тәтті сүзбемен	30/ 12	35/15
3	Сүтті шәй(2,5қаптамадағы сүт)	180	200
	Сәскелік ас		
1	Балғын жеміс	90	60

	Түскі ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Фрикадельки сорпасы(тартылған ет, күріш, картоп,қызанақ пастасы)	200	220
2	Картоп езбесі (картоп,сарымай,тұз) Сарделки (сосиски,қарабұрыш,күріш)	200	210
3	Піскен көкөністер салаты(қайнатылған картоп,қызылша,сәбіз, кансервіленге қияр,сұйықмай,горох,тұз)	60	70
4	Кептірілген алмадан кампот + С дәруменімен	180/0,02	200/0,02
5	Нан	25	35

	Бесін ас	2 – 3жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Булочки(ұн,секер,тұз,маргарин,сүт)	70	80
2	Кисель	180	200

	Кешкі ас	2 – 3жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Тәтті күріш ботқасы	180	200
2	Нан	25	35

Медбике:
 Аспаз:

Бекітемін _____
№ 5 «Балбөбек» бөбекжайы»МКҚК
директоры Ж.Бектегенова
 « » _____ 2024ж

1-апта
Жұма

	Таңғы ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Сұлы ботқасы /ячмен/	200	220
2	Нан ірімшікпен (қаптамадағы ірімшік)	30/12	35/15
3	Сүтті шәй(2,5қаптамадағы сүт)	180	200
	Сәскелік ас		
1	Балғын жеміс	90	60

	Түскі ас	2 – 3жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Күріш сорпасы (Ет,жуа,картоп ,күріш)	200	220
2	Қайнатылған макарон құс етімен (құс еті,картоп, май, тұз,жуа, дәмдеуіш)	180	200
3	Дарумені салаты(сәбіз,капуста,горох,сұйық май)	50	60
4	Кептірілген жеміс қайнатпасы +С дәруменімен	180/0,02	200/0,02
5	Нан	30	35

	Бесін ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Бәліш картоппен (картоп жуа,қарабұрыш,тұз)	70	80
2	Компот	180	200

	Кешкі ас	2– 3жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Қайнатылған колбаса ,нанмен	140/40	160/40
2	Тәтті шай	180	200

Медбике:
Аспаз:

Бекітемін _____
 №5 «Балбөбек» бөбекжайы МКҚК
 директоры Ж.Бектегенова
 «_____» _____ 2024ж

2 – апта

	Дүйсенбі	2- 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
	Таңғы ас		
1	Күріш ботқасы (су,күріш, сүт, секер)	200	220
2	Нан сарымай мен	30/12	35/15
3	Сүтті шәй (шәй , сүт , секер)	180	200
	Сәскелік ас		
1	Балғын жеміс	90гр	60гр

	Түскі ас	2 – 3жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Асбұршақ сорпасы сиыр етімен (сиыр еті,горох,, картошка, сәбіз, тұз,қызанақ пастасы,тұз, жуа)	200	220
2	Бауыр котлеті ,макаронмен (сұйық май, күріш,сәбіз,су,тұз)	200	210
3	Кептірілген жеміс қайнатпасы +С дәруменімен	180/0,02	200/0,02
4	Нан	30	35

	Бесін ас	3 – 5 жас аралығы	5-6 жас аралығы
1	Тәтті бөлке (ұн,сүт,секер,тұз,маргарин)	70	80
2	Кисель	180	200

	Кешкі ас	3 – 5 жас аралығы	5-6 жас аралығы
1	Сүтті көже	200	220
2	Нан	30	35

Медбике:
 Аспаз:

Бекітемін _____
 № 5 «Балбөбек» бөбекжайы»МКҚК
 директоры Ж.Бектегенова
 « » _____ 2024ж

2 – апта
 Сейсенбі

	Таңғы ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Сүтті геркулес ботқасы (геркулес,сүт,секер,тұз,сарымай)	200	220
2	Нан сүзбемен	30/12	35/15
3	Шай сүтпен(2,5қаптамадағы сүт)	180	200
	Сәскелік ас		
1	Балғын жеміс	90	60

	Түскі ас	2– 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Қызылша сорпасы(сиыр еті,картоп,капуста, сәбіз,қызанақ пастасы)	200	220
2	Картоп езбесі ,құс етімен	200	220
3	Құрғақ қақталған жеміс қайнатпасы+Сдәруменімен	180/20	200/20
4	Нан	30	30

	Бесін ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Вафли	70	80
	Шай лимонмен	150	200

	Кешкі ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Нанмен шұжық	200	200
2	Тәтті шай	180	200
3	Нан	25	35

Медбике:

Аспаз:

Бекітемін _____
 № 5 «Балбөбек» бөбекжайы»МКҚК
 директоры Ж.Бектегенова
 « » _____ 2024ж

**2 – апта
Сәрсенбі**

	Таңғы ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Сүтті достық ботқасы (сөк , сүт, секер, тұз, гречка, күріш, сөк)	200	220
2	Нан повидломен	30/12	35/15
3	Сүтті шәй(2,5қаптамадағы сүт)	180	200
	Сәскелік ас		
1	Балғын жеміс	90	60

	Түскі ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Орамжапырақ сорпасы етпен (ет, кеспе, жуа, су, тұз, қызылша, қарабұрыш)	200	220
2	Макарон құс етімен (қайнатылған макарон, құс еті, жуа, сәбіз, тұз, су)	200	210
3	Нан	30	35
4	Қайнатылған жеміс қайнатпасы	180/0,02	200/0,02
5	Көкөніс салаты	35	35

	Бесін ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Бәліш картоппен	70	80
2	Какао	180	200

	Кешкі ас	2– 3жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Қарақұмық жармасы	200	220
2	Шай лимонмен	180	200

Медбике:
Аспаз:

Бекітемін _____
№ 5 «Балбөбек» бөбекжайы»МКҚК
директоры Ж.Бектегенова
 « » _____ **2024ж**

2- апта
Бейсенбі

	Таңғы ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Сүтті манка ботқасы	200	220
2	Нан повидломен	30/10	35/15
3	Сүтті шәй	180	200
	Сәскелік ас		
1	Балғын жеміс	90	60

	Түскі ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Үй кеспесінен жасалған құс етімен сорпа(ет,кеспе,картоп,сәбіз,жуа қызанақ пастасы,дәмдеуіш)	200	220
2	Картоп рагуы,сарделкимен етпен (картоп,сәбіз,асқабақ)	200	210
3	Дәрумен салаты (сәбіз,орамжапырақ,консервіленген горох)	60	70
4	Кептірілген жеміс кампоты+ С дәруменімен	180/0,02	200/0,02
5	Нан	30	35

	Бесін ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Тәтті бөлке	70	80
2	Кисель	180	200

	Кешкі ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Пицца	200	210
2	Тәтті шай	180	200

Медбике:
Аспазшы:

Бекітемін _____
 № 5 «Балбөбек» бөбекжайы»МКҚК
 директоры Ж.Бектегенова
 « » _____ 2024ж

2 – апта
 Жұма

	Таңғы ас	2- 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Сүтті достық боткасы	200	220
2	Нан ірімшікпен/сыр/	25/12	35/15
3	Сүтті шәй(2,5 қаптамадағы сүт)	180	200
	Сәскелік ас		
1	Табиғи шырыны	180	200

	Түскі ас	3 – 5 жас аралығы	3-5 жас аралығы
1	Әжемнің сорпасы (,сиыр еті,жуа,тұз,кызанақ пастасы)	200	220
2	Қарақұмық құс етімен (қайнатылған қарақұмық,сарымай,тұз)	200	210
3	Тұздалған орамжапырақ салаты (орамжапырақ,тұздалған қияр , тұз, сұйық май)	60	70
4	Құрғақ қақаталған жеміс қайнатпасы + С дәруменімен	180/0,02	200/0,02
5	Нан	35	35

	Сәскелік ас	2 – 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Печенье	70	80
2	Кампот	180	200

	Бесін ас	2– 3 жас аралығы	3-6 жас аралығы
1	Айран	180	200
2	Нан	30	35

Медбике:

Аспазшы :