



Жаз-күз айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (1 апта) 2022ж

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесін ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Ұнтақ жарма ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 150г 25 г/8г	180г 150г 40г/10г	Қызылша, алма салаты Борщ бұқт етпен Макарон гуляш құс етпен Кисель+Витамин «С» Бидай нан Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 30г 25г	50г 180г 150г 180г 40г 40г	Бәліш картоппен Өрік сусыны Банан	50г 110г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150 450г	180г 500г			545г 600г		250г 300г	
2-ші күн	Күріш ботқасы Шай лимонмен Бидай наны қоюлат сүтпен	150г 130г 25г/10г	180г 150г 40г/12г	Қырыққабат, қияр салаты Тұшпара сорпасы Қарақұмық гуляш етпен Компот (алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 150г 30г 25г	50г 180г 130г/60г 180г 40г 40г	Тоқаш Шай сүтпен Алмұрт	40г 120г 90г	50г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Компот (алмадан) Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г		550г 600г			250г 300г	
3-ші күн	Сұлы ботқасы Кофе сүтпен Бидай наны ірімшікпен	150г 130г 25г/5г	180г 150г 40г/7г	Венегрет салаты Бұршақ сорпасы етпен Картоп езбесі, қотлетпен Компот (келпен жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 150г 30г 25г	50г 180г 130г/60г 180г 40г 40г	Пряник Қант қосылған шай Алма	35г 130г 90г	40г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г		550г 600г			250г 300г	
4-ші күн	Қарақұмық ботқасы Шай сүтпен Бидай наны тосалпен	150г 130г 25г/8г	180г 150г 40г/10г	Қызанақ, қияр салаты Бешбармақ сорпасы Арпа ет гуляшпен Лимон сусыны Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г/50г 150г 20г 25г	50г 180г 150г/60г 180г 20г 40г	Күріш запеканкасы Кофе сүтпен Бидай наны	150г 120г 10г	180г 150г 20г
2-ші таңғы ас	Компот (алмадан) Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г		550г 600г			250г 300г	
5-ші күн	Сүт лапша Қант қосылған шай Бидай наны сарымаймен	150г 130г 25г/8г	180г 130г 40г/10г	Алма, сәбіз салаты Фрикадельки сорпасы Бұқт, күріш құс етімен Компот (алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 30г 25г	50г 180г 150г 180г 40г 40г	Вафли Шай сүтпен Апельсин	35г 130г 90г	40г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г		550г 600г			250г 300г	

Медбике А.А. Кабакова

Шаруашылық меңгерушісі: Ж. Жумажанова

Аспаз: Н. Нарынбаева

«Бекет»
Мәдениет және спорт министрлігінің
басқармасының Бейнеу ауданы
аймақ бөлімі
Қарағанды облысының
М.Қ.К.К.
директоры Н.А.А. Жумажанова

Жаз-күз айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (11 апта) 2022 ж

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесін ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Тары ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 150г 25 г/8г	180г 150г 40г/10г	Сәбіз салаты Күріш сорпасы етпен Макарон гүлш бұт. етпен Компот (алмадан)+ Витамин «С» Қара бидай наны Бидай наны	40г 150г 130г/50г 150г 25г 30г	50г 180г 150г/60г 180г 40г 40г	Вареники картопмен Лимон сусыны Банан	50г 150г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г					250г	300г
2-ші күн	Ұнтақ жарма ботқасы Кофе сүтпен Бидай наны ірімшікпен	150г 130г 25г/5г	180г 150г 40г/7г	Дәрумен салаты Щи сорпасы Манты туралған етпен Кисель+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 150г 150г 20г 25г	50г 180г 150г 180г 20г 40г	Сүт лапша Шай сүтпен Бидай наны	150г 120г 10г	180г 150г 20г
2-ші таңғы ас	Алма Тағам порциясының массасы	90г 450г	90г 500г		550г 600г			250г	300г
3-ші күн	Қарақұмық ботқасы Шай сүтпен Бидай қоюлат.сүтпен	150г 130г 25г/10г	180г 150г 40г/15г	Қызанақ қияр салаты Арпа сорпасы бұт.етпен Картоп еzbесі,тефтелимен Компот(келкен жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г/50г 150г 30г 25г	50г 180г 150г/60г 180г 40г 40г	Тоқаш Кофе сүтпен апельсин	35г 120г 90г	40г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Компот (келкен жеміс) Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г		550г 600г			250г	300г
4-ші күн	Сүт лапша Шай лимонмен Бидай наны сарымаймен	150г 130г 25г/8г	180г 150г 40г/10г	Жеміс салаты Макарон сорпасы құс.етімен Қарақұмық гүлш етпен Лимон сусыны Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 150г 30г 25г	50г 180г 150г/60г 180г 40г 40г	Балыш қырықбабаттан Шай сүтпен Алма	50г 150г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г		550г 600г			250г	300г
5-ші күн	Сұлы ботқасы Кофе сүтпен Бидай наны тосапмен	150г 130г 25/8г	180г 130г 40г/10г	Көкөніс салаты Кеспе сорпасы етпен Бұт.күріш құс етімен Компот(алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 30г 25г	50г 180г 150г 150г 40г 40г	Вафли Шай сүтпен иогурт	35 120г 100г	40г 150г 100г
2-ші таңғы ас	Компот (келкен жеміс) Тағам порциясының массасы	150г 450г	180г 500г		550г 600г			250г	300г

Медбике Қабакова. А

Шаруашылық меңгерушісі: Жумажанова Б.

Аспаз: Н.А.А. Нарынбаева А.



Қыс-көктем айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (1 апта) 2022ж

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Басты ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Ұнтақ жарма ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 150г 25 г/8г	180г 150г 40г/10г	Сәбіз,қырықдабат салаты Бешбармақ сорпасы Бұқт.күріш құс етімен Жеміс шырыны (алмадан) Бидай нан Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 30г 25г	50г 180г 150г 180г 40г 40г	Тағам ботқасы Сүт Алма	50г 130г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	йогурт	100г	100г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		550г	600г		250г	300г
2-ші күн	Қарақұмық ботқасы Кофе сүтпен Бидай наны ірімшікпен	150г 130г 25г/5г	180г 150г 40г/7г	Жеміс салаты Шұңқ. сорпасы бұқт.етпен Манты туралған етпен Кисель + Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 150г 150г 20г 25г	50г 180г 150г 180г 20г 40г	Сүт лапша Шай лимонмен Бидай наны	150г 120г 10г	180г 150г 20г
2-ші таңғы ас	Апельсин	90г	90г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
3-ші күн	Күріш ботқасы Шай лимонмен Бидай наны қоюлағ,сүтпен	150г 130г 25г/10г	180г 150г 40г/15г	Венегрет салаты Арпа сорпасы етпен Картоп еzbесi,тефтелеiмен Компот(кепкен жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 30г 25г	50г 180г 130г/60г 150г 40г 40г	Бәліш картоппен Кофе сүтпен Печенье	50г 120г 35г	60г 150г 40г
2-ші таңғы ас	Алма	90г	90г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
4-ші күн	Сүт лапша Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 130г 25г/8г	180г 150г 40г/10г	Жеміс салаты Макарон сорпасы құс етімен Қарақұмық ет гуляшпен Кисель + Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 30г 25г	50г 180г 130г/60г 130г 40г 40г	Вафли Шай сүтпен Алма	40г 120г 90г	50г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны	150г	180г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
5-ші күн	Сұлы ботқасы Кофе сүтпен Бидай наны тосапмен	150г 130г 25г/8г	180г 150г 40г/10г	Қияр,қырықдабат салаты Кеспе сорпасы етпен Бұқт.күріш құс етімен Компот(алмадан)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 20г 25г	50г 180г 150г 150г 20г 40г	Сүтке піскен тары Шай сүтпен Бидай наны	150г 150г 10г	180г 180г 20г
2-ші таңғы ас	Апельсин	90г	90г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		550г	600г		250г	300г

Медбике Кабикова. А

Шаруашылық меңгерушісі: Жумажанова Б.

Аспаз: Нарынбаева



Қыс-көктем айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (II апта) 2022ж

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесім ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Күріш ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 150г 25 г/8г	180г 150г 40г/10г	Дәрумен салаты Кеспе сорпасы етпен Арпа ет гүлшпен Жеміс шырыны(алмадан) Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г/50г 150г 30г 25г	50г 180г 150г/60г 180г 40г 40г	Пирог алмадан Сүт Печенье	50г 150г 35г	60г 180г 40г
2-ші таңғы ас	Алма Тағам порциясының массасы	90г 450г	90г 500г						
2-ші күн	Тары ботқасы Қант қосылған шай Бидай наны ірімшікпен	150г 130г 25г/5г	180г 150г 40г/7г	Тұзды қияр салаты Борщ сорпасы бұқт.етпен Макарон күс етімен Кисель + Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 20г 25г	50г 180г 150г 180г 20г 40г	Сүтке піскен сұлы Кофе сүтпен Бидай наны	150г 120г 10г	180г 150г 20г
2-ші таңғы ас	Алмұрт Тағам порциясының массасы	90г 450г	90г 500г		550г 600г			250г 300г	
3-ші күн	Ұнтақ жарма ботқасы Шай сүтпен Бидай наны тосалпен	150г 150г 25г/10г	180г 180г 40г/15г	Қызылша,қырыңқабат салаты Тұшпара сорпасы Бұқт.күріш күс етімен Компот(көпкен жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г 150г 25г 25г	50г 180г 150г 150г 40г 40г	Вареники картоптан Кофе сүтпен Тоқаш	50г 150г 35г	60г 180г 40г
2-ші таңғы ас	Алма Тағам порциясының массасы	90г 450г	90г 500г		550г 600г			250г 300г	
4-ші күн	Қарақұмық ботқасы Қант қосылған шай Бидай наны сарымаймен	150г 150г 25г/10г	180г 180г 40г/15г	Сәбіз салаты Фрикадельки сорпасы Қарақұмық ет гүлшпен Компот(көпкен жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 20г 25г	50г 180г 130г/60г 150г 20г 40г	Күріш запеканкасы Кофе сүтпен Бидай наны	150г 150г 10г	180г 180г 20г
2-ші таңғы ас	Апельсин Тағам порциясының массасы	90г 450г	90г 500г		550г 600г			250г 300г	
5-ші күн	Сүт лапша Кофе сүтпен Бидай наны қаймақпен	150г 150г 25г/10г	180г 180г 40г/15г	Етті салаты Бұршақ сорпасы етпен Картоп өзбесі тефтелимен Кисель+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 130г/50г 150г 20г 25г	50г 180г 150г/60г 150г 20г 40г	Сүтке піскен тары Шай сүтпен Бидай наны	150г 130г 10г	180г 150г 20г
2-ші таңғы ас	Алма Тағам порциясының массасы	90г 450г	90г 500г		550г 600г			250г 300г	

Медбике Бест Кабакова, А.

Шаруашылық меңгерушісі: Рәзиде Жумажанова Б.

Аспаз: Нұр Нарынбаева А.