

«Бекітілді»
Мамғыстау облыстық балалар
басқармасының Бейнесу жүйесі
бөлімінің басты болымы
«Қарақұм» балалар аурухана МКҚК
директорының у.а. А.А.Жұманова

Жаз-күз айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (1 апта) 2023ж

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесу ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Унтақ жарма ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 150г 25 г/8г	180г 150г 40г/10г	Қызылша, алма салаты Борщ бұқт етпен Макарон гүлш 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	150	180г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		545г	600г		250г	300г
2-ші күн	Күріш ботқасы Шай лимонмен Бидай наны коюлат сүтпен	150г 130г 25г/10г	180г 150г 40г/12г	Қырықдабат, қияр салаты Тұшпара сорпасы Қарақұмық гүлш 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)	150г	180г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
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, котлетпен Компот (көпкең 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	150г	180г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
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 гүлшпен 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)	150г	180г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
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	150г	180г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		550г	600г		250г	300г

Медбике Қабакова. А.

Шаруашылық меңгерушісі: Жұмажанова Б.

Аспаз: Нұр Нарынбасва А.

Жаз-күз айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (II апта) 2023 ж

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесінші 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 гуляш бұқт. 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 картоппен Лимон сусыны Банан	30г 150г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	Жеміс шырыны	150г	180г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		545г	600г		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	90г	90г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
3-ші күн	Қарақұмық ботқасы Шай сүтпен Бидай қоюлат сүтпен	150г 130г 25г/10г	180г 150г 40г/15г	Қызанақ қияр салаты Арпа сорпасы бұқт. етпен Картоп езбесі, тефтелимен Компот (кепкен 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 (кепкен жеміс)	150г	180г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
4-ші күн	Сүт лапша Шай лимонмен Бидай наны сарымаймен	150г 130г 25г/8г	180г 150г 40г/10г	Жеміс салаты Макарон сорпасы құс етпен Қарақұмық гуляш етпен Лимон сусыны Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 150г 30г 25г	50г 180г 150г/60г 180г 40г 40г	Баліш қырықдабаттан Шай сүтпен Алма	50г 150г 90г	60г 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 25/8г	180г 130г 40г/10г	Көкөніс салаты Кеспе сорпасы етпен Бұқт. күріш құс етпен 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 (кепкен жеміс)	150г	180г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		550г	600г		250г	300г

Медбике В.И.П. Кабакова. А

Шаруашылық меңгерушісі: Мүкер Жумажанова Б.

Аспаз: Н.Н. Нарынбаева А.



Қыс-көктем айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (1 апта) 2023ж

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	Сәбіз,қырыққабат 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	Тәтті бұлыя Сүт Алма	50г 130г 90г	60г 150г 90г
2-ші таңғы ас	иогурт	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 Щи 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 қоюлат,сүтпен	150г 130г 25г/10г	180г 150г 40г/15г	Венегрет салаты Арпа сорпасы етпен Картоп еzbесі,тефтельмен Компот(келкен жеміс)+ Витамин «С» Бидай наны Қара бидай наны	40г 150г 120г/50г 130г 30г 25г	50г 180г 130г/60г 150г 40г 40г	Баліш 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,қырыққабат 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 А.А. Кабакова

Шаруашылық меңгерушісі: Ж.Ж. Жумажанова Б.

Аспаз: Н.Н. Нарынбаева



Қыс-көктем айларына арналған 2 апталық ас мәзірі (II апта) 2023ж

Күні	Таңғы ас	1-2жас	3-5жас	Түскі ас	1-2жас	3-5жас	Бесін ас	1-2жас	3-5жас
1-ші күн	Күріш ботқасы Шай сүтпен Бидай наны сарымаймен	150г 150г 25 г/8г	180г 150г 40г/10г	Дарумен 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	150г 150г 35г	60г 180г 40г
2-ші таңғы ас	Алма	90г	90г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		545г	600г		250г	300г
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 құс 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	90г	90г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
3-ші күн	Ұнтақ жарма ботқасы Шай сүтпен Бидай наны тосалпен	150г 150г 25г/10г	180г 180г 40г/15г	Қызылша,қырыққабат салаты Тұшпара сорпасы Бұқт.күріш құс етімен Компот(кепкен 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	90г	90г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
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(кепкен 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	90г	90г		550г	600г		250г	300г
	Тағам порциясының массасы	450г	500г						
5-ші күн	Сүт лапша Кофе сүтпен Бидай наны қаймақпен	150г 150г 25г/10г	180г 180г 40г/15г	Етті салаты Бұршақ сорпасы етпен Картоп езбесі тефтельмен 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	90г	90г						
	Тағам порциясының массасы	450г	500г		550г	600г		250г	300г

Медбике А.А. Кабакова

Шаруашылық меңгерушісі: А.А. Жумажанова Б.

Аспаз: А.А. Нарынбаева А.