

«Beles 2018» ЖИІС-нің менеджері
С.Ж. Нурғелдіна
2024 жылғы «11» ақпанында
«Beles 2018» ЖИІС-нің менеджері
«Абай» балабақшасы»
БЕКТЕМІН
Астана БИН 170140012000
Республика Казахстан

10 КҮНДІК ҚЫСҚЫ - КӨКТЕМГІ АС МӘЗІРІ

«Абай» балабақшасы

2024-2025 оқу жыл

10 күндік қыс – көктем мезгіліне арналған ас мәзірі

1 – ші бес күндік

	Таңғы ас	Екінші таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас
дүйсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған арпа жармасының ботқасы Батон нан мен сары май Сүт, қант қосылған шай	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті аскөк қосылған күріш көжесі Ет котлеті және қарақұмық гарнирі Күншуақ салаты (сәбіз, тәтті жүгері, өсімдік майы) Жеміс-жидек киселі Нан	Ірімшік қосылған макарон Қант қосылған тәтті шай Кәмпит
сейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған бидай ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт, қант қосылған цикорий	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Сүйекті-етті қаймақ, аскөк қосылған қара бидай сорпасы Жалқау голубцы Кептірілген жемістер сусыны Нан	Тары ботқасы сары маймен Сүт, қант қосылған тәтті шай Вафли
сәрсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған жүгері ботқасы Батон нан мен сары май Сүт, қант қосылған шай	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті аскөк, қаймақ қосылған қызылша сорпасы Палау «Диеталық» салаты (сәбіз, орамжапырақ, өсімдік май) Жеміс-жидек кисель Нан	Көкөніс қосылған бәліш Қышқыл- сүт өнімі (Айран)
бейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған 3 дәнді ботқасы Батон нан мен сары май, джем Сүт, қант қосылған цикорий	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті қаймақ, аскөк қосылған тұрамыш сорпасы Балық котлеті картоп еzbесімен, томат тұздығы «Денсаулық» салаты (сәбіз, қызылша, жасыл бұршақ, өсімдік майы) Кептірілген жемістер сусыны Нан	Сүтке пісірілген қарақұмық маймен Қант қосылған тәтті шай Нан
жұма	Сүтке пісірілген қант, май қосылған геркулес жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт, қант қосылған шай	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Тауық сорпасына пісірілген аскөк қосылған бұршақ сорпасы Бұқтырылған тауық еті және макарон гарнирімен Қызанақ пен қияр салаты аскөкпен Жеміс-жидек киселі Нан	Сүзбе қосылған запеканка Қант, сүт қосылған тәтті шай Печенье

10 күндік қыс - көктем мезгіліне арналған ас мәзірі

2 - ші бес күндік

	Таңғы ас	Екінші таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас
дүйсенбі	Сүт кеспесі қант, май қосылған Батон нан мен сары май Сүт және қант қосылған тәтті шай	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті қаймақ, аскөк қосылған «қарабидай» сорпасы Шницель, күріш гарнирімен, томат тұздығы «Таң» салаты (піскен қызылша, мейіз, өсімдік майы) Жеміс-жидек кисель Нан	Ватрушка сүзбемен Қант, сүт қосылған тәтті шай Кәмпит
сейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған тары жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, джем Сүт және қант қосылған дәнді дақылды (цикорий) сусыны	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Ет қазақша Сәбіз салаты (сәбіз, пияз, өсімдік майы) Лимон сусыны Нан	Сүтке пісірілген жүгері ботқасы маймен Қант қосылған тәтті шай Печенье
сәрсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған 3 дәнді ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт және қант қосылған тәтті шай	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті сорпасына аскөк қосылған харчо көжесі Үй қуырдағы Жеміс-жидек кисель Нан	Тәтті тоқаш Қайнатылған сүт
бейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған манка жармасының ботқасы Батон нан мен сары май Сүт және қант қосылған цикорий	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Сүйекті-етті сорпасына қаймақ, аскөк қосылған, қызылша сорпасы Сасмса етпен «Жарқырау» салаты (қырыққабат, аскөк, өсімдік майы) Кепкен жемістен компот Нан	Ірімшік пен май қосылған макарон Сүт, қант қосылған тәтті шай Нан
жұма	Сүтке пісірілген қант, май қосылған «Достық» ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт және қант қосылған шай	10 ⁰⁰ Шырын	Тауық сорпасына пісірілген үй кеспесі аскөкпен Чахохбили тауық етімен, қарақұмық гарнирімен Қияр мен қызанақ салаты Жеміс-жидек киселі Нан	Көкеніс қосылған бәліш Айран

10 күндік көктем – жаз мезгіліне арналған ас мәзірі

3–ші бес күндік

	Таңғы ас	Екінші таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас
дүйсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған бидай жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт, қант қосылған цикорий	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті аскөк қосылған бұршақ сорпасы Еттен гуляш, макарон гарнирімен «Дәрумен» салаты (қырыққабат, сәбіз, жасыл бұршақ, өсімдік майы) Жеміс-жидек киселі Нан	Самса ірімшікпен Қант, сүт қосылған тәтті шай Кәмпит
сейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған тары жармасының ботқасы Батон нан мен сары май Сүт, қант қосылған шай	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Сүйекті-етті қаймақ, аскөк қосылған борщ сорпасы Тефтель картоп езбесімен, томат тұздығымен «Фантазия» салаты (сәбіз, тәтті жүгері, өсімдік майы) Кептірілген жемістер сусыны Нан	Күріш ботқасы маймен, қант қосылған Қант қосылған тәтті шай Печенье
сәрсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған 3 дәнді жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, джем Сүт, қант қосылған цикорий	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті аскөк, қосылған шаруа сорпасы Бұқтырылған ет және қарақұмық гарнирі «Қысқы ассорти» салаты (қырыққабат, сәбіз, өсімдік майы) Жеміс-жидек кисель Нан	Ватрушка сүзбемен Сүт, қант қосылған тәтті шай
бейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған 4 дәнді жармасының ботқасы Батон нан мен сары май Сүт, қант қосылған тәтті шай	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Тауық сорпасына пісірілген үй кеспесі Тауық еті бұқтырылған картоп езбесіме Лимон сусыны Нан	Сүт қосылған кеспе Печенье Қант қосылған тәтті шай
жұма	Сүтке пісірілген қант, май қосылған тары жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт, қант қосылған какао сусыны	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Сүйекті-етті аскөк қосылған бұршақ сорпасы Бұқтырылған тауық еті және күріш жармасының гарнирі Көкөніс салаты (қырыққабат, тәтті жүгері, өсімдік майы) Жеміс-жидек киселі Нан	Сүзбе қосылған запеканка Қант қосылған тәтті шай

10 күндік қыс - көктем мезгіліне арналған ас мәзірі

4 - ші бес күндік

	Таңғы ас	Екінші таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас
дүйсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған манка жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт және қант қосылған тәтті шай	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті қаймақ, аскөк қосылған үрмебұршақ сорпасы Еттен биточки макарон гарнир Кисель Көкеніс салаты (қырыққабат, сәбіз, қызылша, өсімдік майы) Нан	Сүт қосылған күріш ботқасы Вафли Қант қосылған тәтті шай
сейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған сұлы жармасының ботқасы Батон нан мен сары май Сүт және қант қосылған цикорий	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Сүйекті-етті аскөк қосылған қызылша сорпасы Азу татарша күріш гарнирі Компот Нан	Суға пісірілген қарақұмық ботқасы Сүт, қант қосылған тәтті шай Нан
сәрсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған тары жармасының ботқасы Батон нан мен сары май Сүт және қант қосылған тәтті шай	10 ⁰⁰ Шырын	Сүйекті-етті қаймақ, аскөк қосылған бұршақ көжесі Бигос етпен Көкеніс салаты (қияр, қызанақ, аскөк, өсімдік майы) Кисель Нан	Беті ашық қызанақ пен ірімші салынған бәліш Қайнаған сүт
бейсенбі	Сүтке пісірілген қант, май қосылған жүгері жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, джем Сүт және қант қосылған цикорий	10 ⁰⁰ Маусымдық жемістер	Сүйекті-етті аскөк қосылған борщ сорпасы Самса етпен Қияр мен қызанақ салаты Итмұрын сусыны Нан	Сүт кеспесі Қант қосылған тәтті шай Кәмпит
жұма	Сүтке пісірілген қант, май қосылған 3 дәнді жармасының ботқасы Батон нан мен сары май, ірімшік Сүт және қант қосылған шай	10 ⁰⁰ Шырын	Тауық сорпасына аскөк қосылған клецки сорпасы Үй қуырдағы, тауық етімен Корей салаты Компот Нан	Тоқаш ұнтақпен Айран