



Бекітемін _____
№84 «Кәусар» балабақшасы МКҚК
меңгерушісі Кайыргалиева Б.Т.

Астана қаласы мектепке дейінгі ұйымында
Тәрбиеленетін балалардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған
20 күндік жазғы-күзгі ас мәзірі
01 маусыман 31 қарашаға дейін әрекет етеді

Ас мәзірі 1-ші апта

Таңертеңгі ас	Екінші таңертеңгі ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Қант май қосып, сүтке пісірілген жүгері ботқасы. Сүт қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған клецки көжесі Ет қосылған биғос «Солнышко» салаты (сәбіз, жүгері, сарымсақ, сұйық май) Жеміс жидектер компоты./кептірілген жемістер/ Бидай, кара бидай наны.	Бұқара палауы. Печенье. Сүт.
Қант май қосып, сүтке пісірілген геркулес ботқасы. Сүт қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 – маусымдық жемістер	Қаймақ пен сүйектің сорпасына пісірілген балғын орамжапырақтан жасалған борщ Ет пен жұмыртқадан жасалған орама. Қызанақ, көк пияз, көк, сұйық май қосылған салат. Жеміс жидек кіселі. Бидай, кара бидай наны	Көкөністер рагуі. Сүзбе қосылған рогалик. Тәтті шәй.
Қант май қосып, сүтке пісірілген шикі сөк ботқасы. Сүт қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 - шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген жұмыртқа, қаймақ қосылған қызылша көжесі. Қарқұмық гарнирімен, томат тұздығымен бұқтырылған тауық еті. Балғын қызанақ, көк пияз, сұйық май қосылған салат. Жеміс жидектер компоты./кептірілген жемістер/ Бидай, кара бидай наны.	Суга пісірілген, май қосылған картоп. Бидай наны. Айран сусыны.
Қант май қосып, сүтке пісірілген арпа ботқасы. Сүт қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 - маусымдық жемістер	Қаймақ пен еттің сорпасына пісірілген құрама көжесі. Рожки мен томат тұздығы котлеті. «Забава» салаты (балғын орамжапырақ, жүгері, көк, пияз, сұйық май) Жеміс жидектер кіселі Бидай, кара бидай наны.	Орысша балық. Қара бидай наны. Тәтті шәй. Жидектермен алма бәліші.
Қант май қосып, сүтке пісірілген үш дәнді ботқасы. Сүт қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 - шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған картоп көжесі. Бешбармақ «Жазғы» салаты (кияр, көк пияз, сұйық май) Жеміс жидектер компоты./кептірілген жемістер/ Бидай, кара бидай наны.	Қаймақ тұздығымен қыздырылып, пісірілген сүзбе жидек. Вафли. Сүт.

Ас мәзірі 2-ші апта

Таңертеңгі ас	Екінші таңертеңгі ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Қант май қосып, сүтке пісірілген қарақұмық ботқасы. Сүт қант қосылған цикорий. Май, джем жағылған батон.	Сағат 10:00 маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген көк қосылған үй кеспесі. Бұршақ езбесімен, тұздығымен чахохбили. Қызанақ, қияр, көк, сұйық май қосылған салат. Жеміс жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны.	Беті ашық сүзбе, жеміс жидектер баліші. Сүт.
Қант май қосылған, сүтке пісірілген 4 дәнді ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 шырын	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген көк қосылған бұршақ көжесі. Гуляш, қызғылт езбесімен (сәбіз, картоп) «Көңілді күлкі» салаты (көк пияз, сұйық май, қияр, салатжапырағы) Балғын жеміс жидек компоты. (кептірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны.	Күріш, жұмыртқа, көк пияз қосылған бүктеме. Кәмпит. Айран сусыны.
Қант май қосып, сүтке пісірілген 3 дәнді ботқасы. Сүт қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген көк қосылған дала көжесі Томат тұздығымен макарон гарнирімен етті котлет. Диеталық салаты (орамжапырақ, сәбіз, алма, көк пияз, сұйық май) Жеміс жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны.	Көкөністер рагуі. Қара бидай наны. Тәтті шәй. Тәтті тоқаш.
Қант май қосып, сүтке пісірілген бидай ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 шырын	Қаймақпен еттің сорпасына пісірілген ци көжесі. Макарон гарнирімен бұқтырылған балық. Қызанақ, қияр, шалғам, сәбіз, көк пияз, көк, сұйық май салаты. Жеміс жидектер компоты. (кептірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны.	Жұмыртқа, ірімшікпен қыздырылып пісірілген вермишель. Сүт. Мармелад.
Қант май қосып, сүтке пісірілген геркулес ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшік пен май жағылған батон.	Сағат 10:00 - маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген харчо көжесі. Штрудли орамжапырақтар және картоппен ет. Пекин орамжапырақ, қияр, көк пияз қосылған салат. Жеміс жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны.	Сүтті тұздығы мен сүзбе қосып жасалған сырниктер. Мармелад. Сүт қосылған тәтті шәй.

Ас мәзірі 3-ші апта

	Таңертеңгілік ас	Екіншілік таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылып сүтке пісірілген арпа ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген, балғын орамжапырақ, көк қосылған щи көжесі. Үй қуырдағы «Здоровичок» салаты (қияр, орамжапырақ, көк, көк пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны	Суға пісірілген, май қосылған қарақұмық. Айран сусыны Вафли
сейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген «Достық» (күріш, шикі сөк) ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк және қаймақ қосылған үрме бұршақ көжесі. Вермишель еzbесімен, пісірілген етімен гуляш. Қияр, шалғам, салат жапырағы, аскөк, сұйық май қосылған «Зеленый» салаты. Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны.	Май, көк қосылған, суға пісірілген картоп Нан. Сүзбе қосылған үй тоқашы Сүт
сәрсенбі	Қант, май қосылған сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк қосылған үй кеспесі. Тауық, күрішпен палау. Түрлі-түсті орамжапыраққа (ақ орамжапырақ, пекин орамжапырағы, салат жапырағы) қызанақ, сұйық май қосылған салат. Жеміс-жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны	Көкөністер рагуі Нан. Тәтті шай Печенье
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қан, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген турамыш сорпасы Картоппен полякша балық. «Дарумен» салаты (сәбіз, орамжапырақ, пияз, көк, сұйық май) Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны	Беті ашық көкөністер бәліші. қызанақ, тәтті бұрыш, ірімшік Сүт қант қосылған шай
жұма	Қант, май қосып сүтке пісірілген ұнтақ жарма ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген, жұмыртқа мен көк қосылған шаруа көжесі. Томат тұздығымен, көкөністер гарнирімен, ет котлетасы. Жазғы салат (тәтті бұрыш, сәбіз, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны	Жалқау варениктері Мармелад Сүт

Ас мәзірі 4-ші апта

	Таңертенгілік ас	Екіншілік таңертенгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Дүйсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген күріш ботқасы. Сүт, қант қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк қосылған, қытырлақ нанмен әже көжесі Картоп езбесімен татарша азу «Жазғы» салаты (қызанақ, кияр, салат жапырағы, көк пияз сұйық май) Жана піскен жидектер киселі. Бидай нан	Ірімшік, көк, пісірілген жұмыртқа, май қосылған рожки Сүт
Сейсенбі	Қант, май қосып, сүтке пісірілген шикі сөк ботқасы Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, джем жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған бұршақ көжесі. Бұқтырылған орамжапырақпен ет Балғын қызанақ, пияз, көк, сұйық май салаты. Балғын жемістер компоты (келтірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны	Дала көжесі Қара бидай наны Сүзбемен үстіне себілген балыш Сүт, қант қосылған шай
Сәрсенбі	Қант, май қосып, сүтке пісірілген вермишель көжесі. Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, харчо көжесі Көкөністермен бұқтырылған ет Шалғам, орамжапырақ, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны	Картоппен бұқтырылған балық Қара бидай наны Кәмпит. Лимон қосылған шай
Бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген қарақұмық ботқасы. Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген, жұмыртқамен көк қосылған қызылша көжесі Рожки гарнирімен томат тұздығымен тартылған ет Болгар бұрышы, қызанақ, көк сұйық май қосылған салат Балғын жемістер компоты (келтірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны	Қоюлатылған тәтті сүтпен сүзбе-алма "сәбіз" көмеші Печенье Айран сусыны
Жұма	Қант, май қосып сүтке пісірілген сүтке пісірілген ботқасы Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, солянка көжесі. Пісірілген тауықпен күріш гарнирімен гуляш. Балғын кияр, көк, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер қосылған кисель. Бидай, кара бидай наны Бидай, кара бидай наны	Алма немесе сәбіз қосылған бұктеме Тәтті шай