



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

Астана қаласы мектепке дейінгі ұйымында
Тәрбиеленетін балалардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған
20 күндік қысқы-көктемгі ас мәзірі
01 желтоқсаннан 31 мамырға дейін әрекет етеді

Ас мәзірі 1 -ші апта

	Таңертеңгілік ас	Екіншілік таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылған арпа ботқасы. Сүт, қант қосылған шай. Джем, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген турамыш сорпасы Котлета, бұршақ езбесімен «Дәрумен» салаты (сәбіз, сарымсақ, көк, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай, кара бидай наны	Ірімшік, жұмыртқа қосылған, қыздырып пісірілген вермишель Карамель кәмпіті Сүт
сейсенбі	Қант, май қосылып сүтке пісірілген 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген шаруа көжесі Жалқау голубештер «Күзгі» салаты (пісірілген қызылша, сәбіз, алма, көк бұршақ, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты Бидай, карабидай наны	Балық, күріш қосылған бәліш Вафли Қант қосылған шай
сәрсенбі	Қант, май қосылған сүт кеспесі. Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Қаймақпен, жұмыртқамен, еттің сорпасына пісірілген қызылша көжесі Арасына жұмыртқа салынған ет орамасы Салат (орамжапырақ, көк бұршақ, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер кисель. Бидай карабидай наны	Көкөністер рагуі Бидай наны Тәтті шай Печенье
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған циркорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Еттің сорпасына көк, кептірілген нан қосып пісірілген бұршақ көжесі Көкөністермен бұқтырылған балық «Көктем» салаты (сәбіз, пияз, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты Бидай, карабидай наны	Вегетериан көжесі Бидай наны Алма қосылған бүктеме Сүт
жұма	Қант, май қосылған геркулес ботқасы Қант, сүт қосылған циркорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Қаймақпен, тауық сорпасына пісірілген харчо көжесі Тауықтың етімен орама нан Денсаулық салты (пісірілген қызылша, көк бұршақ, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны	Сүт тұздығы қосылған сәбіз-сүзбе (алма-сүзбе) көмекші Тәтті тоқаш (печенье) Айран сусыны

Ас мәзірі 2 -ші апта

	Таңертеңгілік ас	Екіншілік таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген кеспе. Қант, сүт қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген борщ Қарақұмық гарнирімен сүт тұздығымен шницель «Заря» салаты (қызылша, көк бұршак, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны	Дала көжесі Нан Вафли Сүт
сейсенбі	Қант, май қосылған қарақұмық көжесі Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген харчо көжесі Картоп қосылған қуырдақ «Искорка» салаты (сәбіз, орамжапырақ, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты Бидай, кара бидай наны	Көкөністер бәліші (картоппен, орамжапырақпен) Тәтті шай Мармелад
сәрсенбі	Қант, май қосылған бидай ботқасы Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған картоп көжесі Қазақша ет Көкөністер винегреті Лимон сусыны Бидай, кара бидай наны	Ханшайым сүзбе көмеші Айран сусыны Карамель кәмпіті
бейсенбі	Қант, май қосылған 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк қосылған үй кеспесі. Күрделі (орамжапырақ, күріш, картоп) гарнирімен тауықтан пісірілген чахохбили Сәбіз салаты (сәбіз, пияз, көк, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай, кара бидай наны	Полякша балық Қара бидай наны Бауырсақ Лимон қосылған тәтті шай
жұма	Қант, май қосылған күріш ботқасы, Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген езбе көжесі Макарон гарнирімен тартылған ет «Солнечный» салаты (орамжапырақ, жүгері, көк сұйық май) Кептірілген жемістер компоты Бидай, кара бидай наны	Көк, май қосылған картоп езбесі Қара бидай наны Сүт Тәтті тоқаш (пряник)

Ас мәзірі 3 -ші апта

	Таңертенгілік ас	Екіншілік таңертенгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылып сүтке пісірілген бидай ботқасы. Қант, сүт қосылған циркорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған ши көжесі Ет пен күріштен пісірілген палау «Улыбка» салаты (ақ орамжапырақ, көк пияз, көк, сұйық май) Лимон сусыны. Бидай, қара бидай наны	Көкөністер, пісірілген жұмыртқа, ірімшік қосылған ашық бәліш Айран
сейсенбі	Қант, май қосылып сүтке пісірілген 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған циркорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген сұлы көжесі Картоп езбесі, тұздығымен бұқтырылған ет «Фантазия» салаты (балғын сәбіз, жүгері, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты Бидай наны	Үрме бұршақ көжесі Қара бидай наны Сүт Кәмпіт
сәрсенбі	Қант, май қосылған сүтке пісірілген Геркулес ботқасы. Қант, сүт қосылған циркорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Ет сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған қышқылтым көжесі Тэфдельдер, арпа гарнирімен «Розовый» салаты (пісірілген қызылша, пісірілген сәбіз, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай нан	Көкөністер рагуі Қара бидай наны Үсті себілген тәтті нан Сүт қосылған шай
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Сүт қосылған циркорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған украин борщы Қарақұмық гарнирі, бұқтырылған тауық «Солнышко» салаты (сәбіз, жүгері, сарымсақ жүгері, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты Бидай, қара бидай наны	Қоюлатылған тәтті сүт (сәбіз сүзбе) қосылған сүзбе (повидло) көмеші Сүт Печенье
жұма	Қант, май қосылып сүтке пісірілген жүгері ботқасы Қант, сүт қосылған циркорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Жұмыртқа қосылған фрикаделька көжесі Көкөністермен және күрішпен қыздырып пісірілген балық Горошинка салаты (пісірілген қызылша, пияз, көк бұршақ, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, қара бидай наны	Тәтті нан тоқашы Сүт, қант қосылған шай Мармелад

Ас мәзірі 4-ші апта

Танертенгі ас	Екінші танертенгі ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Қант, май қосылып, сүтке пісірілген жарма ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон.	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған үрме бұршақ сорпасы. Картоп езбесімен тефтельдер «Здоровячок» салаты (сәбіз, орамжапырақ, көк, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты Бидай наны.	Жұмыртқа қосылған шаруа көжесі Қара бидай наны Токаш, тосынсаймен Тәтті шай
Қант, май қосылып, сүтке пісірілген геркулес Қант, сүт қосылған шай. Ірімшікпен, май жағылған батон.	Сағат 10.00-шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған турамыш сорпасы. Күріш гарнирімен татарша азу «Зимнее ассорти» салаты (орамжапырақ, сәбіз, жүгері, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, кара бидай наны.	Қоюлатылған тәтті сүт қосылған жалқау варениктері Айран сусыны
Қант, май қосылып, сүтке пісірілген бидай ботқасы Қант, сүт қосылған шай. Ірімшікпен, май жағылған батон.	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған бұршақ көжесі. Етті бигус «Витаминка» салаты (сәбіз, сарымсақ, сұйық май) Лимон сусыны. Бидай наны.	Май, көк қосып, суга пісірілген картоп Қара бидай наны Сүт, печенье
Қант, май қосып сүтке пісірілген арпа ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий. Май, джем жағылған батон	Сағат 10.00-шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген, пісірілген жұмыртқа, көк қосылған қызылша көжесі. Тұздығымен, тауықтан пісірілген үй қуырдағы. Орамжапырақ, көк, пияз, сұйық май қосылған салат. Кептірілген жемістер компоты Бидай, кара бидай наны	Көк, ірімшік, картоп қосылған самса. Сүт қосылған тәтті шай Карамель кәмпіті
Қант, май қосылып, сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген көкөністер көжесі. Ет қосылған манты «Фантазия» салаты (қызылша, алма, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай наны	Көкөністермен, томат соусында бұқтырылған балық. Қара бидай наны Лимон қосылған шай Тәтті токаш