

«Келісемін»

МКҚК №9 «Жұлдыз-Ай»  
бөбекжай балабақшасының  
кәсіподақ төрайымы:  
Ж.О.Тлеумаганбетова



**Төрт апталық ас мәзірі үлгісі**

(дұрыс тамақтану: йодты тұз, жеміс, шырш, көкөніс, «С» дәруменін пайдалану)

Мекемеде 9-10,5 сағат келу ұзақтығымен 1,5-6 жас аралығы арасындағы мектепке дейінгі балаларға арналған

Жаз-күз 2024-2025жж

Ас мәзірінің кестесі

### I-II апта

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>1 күн</b>			<b>2 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидломен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Борщ құс сорпасы каймақпен	1/180	1/200	Е/с вермишель сорпасы	1/180	1/200
2	Палау құс етімен	1/150	1/180	Еріншек голубцы	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С» дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С» дәрумені	1/150	1/180
5	Қызылша салаты	1/30	1/40	Винегрет салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Ватрушки сүзбемен	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2	Кисель	1/180	1/200	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Тәтті шәй	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>3 күн</b>			<b>4 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті геркулес боткасы	1/180	1/200	Сүтті ячка боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидломен, сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е /с рассольниксорпасы	1/180	1/200	Ши сорпасы тауық етімен	1/180	1/200
2	Картоп езбесі котлетпен	1/150	1/180	Макарон балық котлетімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150/	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Орамжапырақ сәбіз салаты	1/30	1/40	«Винегрет» салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Печенье	1/40	1/40	Тәтті тоқаш	1/60	1/60
2	Сүт	1/150	1/180	Айран	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Кеспе үгітідген ірімшікпен және сары маймен	1/180	1/200	Бұқтырылған қарақұмық сары маймен	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>5 күн</b>			<b>6 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті «Достық» ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е/с қарақұмық сорпасы	1/180	1/200	Қол кеспе сорпасы құс етімен	1/180	1/200
2	Бешбармақ	1/150	1/180	Палау құс етімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Қияр қызанақ салаты	1/30	1/40	Қызылша салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Баранки	1/40	1/40	Печенье	1/40	1/40
2	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
	1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
7 күн			8 күн		
<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1 Сүтті тары көжесі	1/180	1/200	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200
2 Бидай наны повидломен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3 Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1 Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2					
<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1 Вермишель сорпасы құс етімен	1/180	1/200	Е/с рассольник сорпасы	1/180	1/200
2 Көкөніс рагуы құс етімен	1/150	1/180	Тефтели картоп езбесімен	1/150	1/180
3 Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4 Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5 Сәбіз салаты	1/30	1/40	Орамжапырақ, сәбіз салаты	1/30	1/40
<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1 Ватрушки сүзбемен	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2 Сүт	1/180	1/200	Кисель	1/150	1/180
<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1 Бұқтырылған күріш сары маймен	1/180	1/200	Кеспе үгітілген жұмыртқамен және сары маймен	1/180	1/200
2 Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3 Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,3 жас	3-6 жас
	9 күн			10 күн		
	Таңғы ас			Таңғы ас		
1	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200	Сүтті күріш ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен,сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20	Бидай наны повидламен	1/25/6	1/40/8
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	Екінші таңғы ас			Екінші таңғы ас		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	Түскі ас			Түскі ас		
1	Балық сорпасы	1/180	1/200	Е/с бұршақ сорпасы	1/180	1/200
2	Қарақұмық тауық етімен	1/150	1/180	Орама қаймақпен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Винегрет салаты	1/30	1/40	Қияр қызанақ салаты	1/30	1/40
	Бесін ас			Бесін ас		
1	Тәтті тоқаш	1/60	1/60	Баранки	1/60	1/60
2	Айран	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	Кешкі ас			Кешкі ас		
1	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Кисель	1/150	1/180

Ас мәзірі III-IV апта

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>II күн</b>			<b>12 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидламен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Борщ құс сорпасы қаймақпен	1/180	1/200	Е/с вермишель сорпасы	1/180	1/200
2	Палау құс етімен	1/150	1/180	Еріншек голубцы	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Қызылша салаты	1/30	1/40	Винегрет салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Ватрушки сүзбемен	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2	Кисель	1/180	1/200	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны,	1/25	1/40
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Тәтті шәй	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>13 күн</b>			<b>14 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидломен, сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е /с рассольниксорпасы	1/180	1/200	Балық сорпасы	1/180	1/200
2	Картоп поресі котлетпен	1/150	1/180	Макарон тауық етімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150/	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Орамжапырақ сәбіз салаты	1/30	1/40	Винегерт салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Печенье	1/40	1/40	Тәтті тоқаш	1/60	1/60
2	Сүт	1/150	1/180	Айран	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Кеспе үгітілген ірімшікпен	1/180	1/200	Бұқтырылған қарақұмық сары маймен	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>15 күн</b>			<b>16 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті достық ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е/с қарақұмық сорпасы	1/180	1/200	Қол кеспе сорпасы құс етімен	1/180	1/200
2	Бесбармақ	1/150	1/180	Палау құс етімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Қияр қызанақ салаты	1/30	1/40	Қызылша салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Баранки	1/40	1/40	Печенье	1/40	1/40
2	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	17 күн			18 күн		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті тары көжесі	1/180	1/200	Сүтті жүгері боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны повидламен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Вермишель сорпасы құс ет	1/180	1/200	Е/с рассольник сорпасы	1/180	1/200
2	Көкөніс рагуы құс етімен	1/150	1/180	Тефтели картоп поресімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Сәбіз салаты	1/30	1/40	Орамжапырақ сәбіз салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Ватрушки	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2	Сүт	1/180	1/200	Кисель	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Бұқтырылған күріш сары маймен	1/180	1/200	Кеспе үгітілген жұмыртқамен	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1-3 жас	3-6 жас
	<b>19 күн</b>			<b>20 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма боткасы	1/180	1/200	Сүтті күріш боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен,сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20	Бидай наны повидламен	1/25/6	1/40/8
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Балық сорпасы	1/180	1/200	Е/с бұршақ сорпасы	1/180	1/200
2	Қарақұмық тауық етімен	1/150	1/180	Орама қаймақпен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Винегрет салаты	1/30	1/40	Қияр қызанақ салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Тәтті тоқаш	1/60	1/60	Баранки	1/60	1/60
2	Айран	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті тары боткасы	1/180	1/200	Сүтті геркулес боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Кисель	1/150	1/180

Дәмбике: *Шау* Д.Б.Шауменова

«Келісемін»  
 МКҚК №9 «Жұлдыз-Ай»  
 бөбекжай балабақшасының  
 кәсіподақ төрайымы:  
 Ж.О.Тлеумаганбетова



«Бекітемін»  
 МКҚК №9 «Жұлдыз-Ай»  
 бөбекжай балабақшасының  
 меңгерушісі  
 м.а:  
 С.С. Баймагамбетова



**Төрт апталық ас мәзірі үлгісі**

(дұрыс тамақтану: йодты тұз, жеміс, шырш, көкөніс, «С» дәруменін пайдалану)

Мекемеде 9-10,5 сағат келу ұзақтығымен 1,5-6 жас аралығы арасындағы мектепке дейінгі балаларға арналған

Қыс-көктем 2025ж

Ас мәзірінің кестесі

**I-II апта**

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>1 күн</b>			<b>2 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидломен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Борщ құс сорпасы қаймақпен	1/180	1/200	Е/с вермишель сорпасы	1/180	1/200
2	Палау құс етімен	1/150	1/180	Еріншек голубцы	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С» дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С» дәрумені	1/150	1/180
5	Қызылша салаты	1/30	1/40	Винегрет салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Ватрушки сүзбемен	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2	Кисель	1/180	1/200	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны,	1/25	1/40
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Тәтті шәй	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>3 күн</b>			<b>4 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті геркулес боткасы	1/180	1/200	Сүтті ячка боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидломен, сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е /с рассольниксорпасы	1/180	1/200	Щи сорпасы тауық етімен	1/180	1/200
2	Картоп езбесі котлетпен	1/150	1/180	Макарон балық котлетімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150/	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Орамжапырақ сәбіз салаты	1/30	1/40	«Винегрет» салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Печенье	1/40	1/40	Тәтті тоқаш	1/60	1/60
2	Сүт	1/150	1/180	Айран	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Кеспе үгітілген ірімшікпен және сары маймен	1/180	1/200	Бұқтырылған қарақұмық сары маймен	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>5 күн</b>			<b>6 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті «Достық» ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е/с қарақұмық сорпасы	1/180	1/200	Қол кеспе сорпасы құс етімен	1/180	1/200
2	Бешбармақ	1/150	1/180	Палау құс етімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Қияр қызанақ салаты	1/30	1/40	Қызылша салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Баранки	1/40	1/40	Печенье	1/40	1/40
2	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
	1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
7 күн			8 күн		
<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1 Сүтті тары көжесі	1/180	1/200	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200
2 Бидай наны повидломен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3 Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1 Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2					
<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1 Вермишель сорпасы құс етімен	1/180	1/200	Е/с рассольник сорпасы	1/180	1/200
2 Көкөніс рагуы құс етімен	1/150	1/180	Тефтели картоп езбесімен	1/150	1/180
3 Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4 Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5 Сәбіз салаты	1/30	1/40	Орамжапырақ, сәбіз салаты	1/30	1/40
<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1 Ватрушки сүзбемен	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2 Сүт	1/180	1/200	Кисель	1/150	1/180
<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1 Бұқтырылған күріш сары маймен	1/180	1/200	Кеспе үгітілген жұмыртқамен және сары маймен	1/180	1/200
2 Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3 Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,3 жас	3-6 жас
	<b>9 күн</b>			<b>10 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200	Сүтті күріш ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен,сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20	Бидай наны повидламен	1/25/6	1/40/8
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Балық сорпасы	1/180	1/200	Е/с бұршақ сорпасы	1/180	1/200
2	Қарақұмық тауық етімен	1/150	1/180	Орама қаймақпен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Винегрет салаты	1/30	1/40	Қиыр қызанақ салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Тәтті тоқаш	1/60	1/60	Баранки	1/60	1/60
2	Айран	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Кисель	1/150	1/180

Ас мәзірі . III-IV апта

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>11 күн</b>			<b>12 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма ботқасы	1/180	1/200	Сүтті тары ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидламен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Борщ құс сорпасы қаймақпен	1/180	1/200	Е/с вермишель сорпасы	1/180	1/200
2	Палау құс етімен	1/150	1/180	Еріншек голубцы	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Қызылша салаты	1/30	1/40	Винегрет салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Ватрушки сүзбемен	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2	Кисель	1/180	1/200	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны,	1/25	1/40
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Тәтті шәй	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>13 күн</b>			<b>14 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны повидломен, сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е /с рассольниксорпасы	1/180	1/200	Балық сорпасы	1/180	1/200
2	Картоп пюресі котлетпен	1/150	1/180	Макарон тауық етімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150/	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Орамажапырақ сәбіз салаты	1/30	1/40	Винегерт салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Печенье	1/40	1/40	Тәтті тоқаш	1/60	1/60
2	Сүт	1/150	1/180	Айран	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Кеспе үгітілген ірімшікпен	1/180	1/200	Бұқтырылған қарақұмық сары маймен	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>15 күн</b>			<b>16 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті достық ботқасы	1/180	1/200	Сүтті арпа ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Е/с қарақұмық сорпасы	1/180	1/200	Қол кеспе сорпасы құс етімен	1/180	1/200
2	Бесбармақ	1/150	1/180	Палау құс етімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Қияр қызанақ салаты	1/30	1/40	Қызылша салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Баранки	1/40	1/40	Печенье	1/40	1/40
2	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шырын	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті геркулес ботқасы	1/180	1/200	Сүтті жүгері ботқасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Тәтті шәй	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1,5-3 жас	3-6 жас
	<b>17 күн</b>			<b>18 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті тары көжесі	1/180	1/200	Сүтті жүгері боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны повидламен	1/25/6	1/40/8	Бидай наны сары маймен	1/25/6	1/40/8
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Вермишель сорпасы құс ет	1/180	1/200	Е/с рассольник сорпасы	1/180	1/200
2	Көкөніс рагуы құс етімен	1/150	1/180	Тефтели картоп пюресімен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Сәбіз салаты	1/30	1/40	Орамжапырақ сәбіз салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Ватрушки	1/60	1/60	Пряник	1/40	1/40
2	Сүт	1/180	1/200	Кисель	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Бұқтырылған күріш сары маймен	1/180	1/200	Кеспе үгітілген жұмырткамен	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180

	Атауы	Шығысы		Атауы	Шығысы	
		1,5-3 жас	3-6 жас		1-3 жас	3-6 жас
	<b>19 күн</b>			<b>20 күн</b>		
	<b>Таңғы ас</b>			<b>Таңғы ас</b>		
1	Сүтті жарма боткасы	1/180	1/200	Сүтті күріш боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны сары маймен,сүзбе	1/25/6/20	1/40/8/20	Бидай наны повидломен	1/25/6	1/40/8
3	Какао сүтпен	1/150	1/180	Шәй сүтпен	1/150	1/180
	<b>Екінші таңғы ас</b>			<b>Екінші таңғы ас</b>		
1	Жеміс	1/1	1/1	Жеміс	1/1	1/1
2						
	<b>Түскі ас</b>			<b>Түскі ас</b>		
1	Балық сорпасы	1/180	1/200	Е/с бұршақ сорпасы	1/180	1/200
2	Қарақұмық тауық етімен	1/150	1/180	Орама қаймақпен	1/150	1/180
3	Қара нан	1/25	1/40	Қара нан	1/25	1/40
4	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180	Компот+ «С»дәрумені	1/150	1/180
5	Винегрет салаты	1/30	1/40	Қияр қызанақ салаты	1/30	1/40
	<b>Бесін ас</b>			<b>Бесін ас</b>		
1	Тәтті тоқаш	1/60	1/60	Баранки	1/60	1/60
2	Айран	1/150	1/180	Какао сүтпен	1/150	1/180
	<b>Кешкі ас</b>			<b>Кешкі ас</b>		
1	Сүтті тары боткасы	1/180	1/200	Сүтті геркулес боткасы	1/180	1/200
2	Бидай наны	1/25	1/40	Бидай наны	1/25	1/40
3	Шәй сүтпен	1/150	1/180	Кисель	1/150	1/180

Дәмбике:  Д.Б.Шауменова