

Келісілді
Қазақ тамақтану
академиясының Тамақтану
проблемалары институтының
Директоры Дәленов Е.Д.



Келісілді
Нұр-Сұлтан қаласы
Білім Басқармасының
Басшысы К. Сенғазыев



«Бекітемін»

№4 «Үлгер»
балалар тамақтану
мектеп-жайы
К. Сарсебайбаев
«01» 06 2022

Нұр-Сұлтан қаласы мектепке дейінгі ұйымында
тәрбиеленетін балалардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған
20 күндік жазғы-күзгі ас мәзірі
(01 маусымнан 31 қарашаға дейін әрекет етеді)

Маусымдық 20-күндік (жаз-күз) ас мәзірі

Бірінші апта



	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылған жүгері ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған клецки көжесі Ет қосылған бигос «Солнышко» салаты (сәбіз, жүгері, сарымсақ, сұйық май) Балғын жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, қара бидай наны	Бұқара палауы Печенье Сүт
сейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген «Геркулес» ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Қаймақпен, сүйектің сорпасына пісірілген балғын орамжапырақтан жасалған борщ Етпен жұмыртқадан дайындалған орама Қызанақ, көк пияз, көк, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер киселі Ақ, қара нан	Көкөністер рагуі Сүзбе қосылған рогалик Тәтті шай
сәрсенбі	Қант, май қосылған шикі сөк ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген, жұмыртқа, қаймақ қосылған қышқылтым көжесі Қарақұмық гарнирімен, томат тұздығымен бұқтырылған тауық Балғын қызанақ, қияр, көк пияз, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай нан	Суга пісірілген, май қосылған картоп Бидай нан Айран сусыны
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген арпа ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген құрама көжесі Рожкимен, томат тұздығымен котлета «Забава» салаты (балғын орамжапырақ, жүгері, көк, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Орысша балық Қара бидай наны Тәтті шай Жидектермен (алма) балш
жұма	Қант, май қосылған 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған картоп көжесі Қазақша ет «Жазғы» салаты (қияр, көк пияз, сұйық май) Балғын жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, қара бидай наны	Қаймақ тұздығымен, қыздырып пісірілген сүзбе-жидек Вафли Сүт

Маусымдық 20-күндік (жаз-күз) ас мәзірі

Екінші апта

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосып, сүтке пісірілген қарақұмық ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Май, джем жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк қосылған үй кеспесі Бұршақ езбесімен, тұздығымен чахохбили Қияр, қызанақ, көк, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидек киселі. Бидай, кара бидай наны	Беті ашық сүзбе, жеміс-жидектер бөліші Сүт
сейсенбі	Қант, май қосылған 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған бұршақ көжесі Гудяш, қызғылт езбесімен (картоп, сәбіз) «Көңілді күлкі» салаты (қияр, көк пияз, салат жапырағы, сұйық май) Жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны	Күріш, жұмыртқа, көк пияз қосылған бүктеме Кампит Айран сусыны
сәрсенбі	Қант, май қосылған 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған дала көжесі. Томат тұздығымен, макарон гарнирімен етті котлета Диеталық салаты (орамжапырақ, сәбіз, алма, көк пияз, сұйық май) Жидектер (жемістер) қосылған кисель Бидай, кара бидай наны	Көкөністер рагуі Қара бидай наны Тәтті шай Тәтті тоқаш
бейсенбі	Қант, май қосып, сүтке пісірілген бидай ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақпен щи көжесі Макарон гарнирімен бұқтырылған балық Қызанақ, қияр, шалғам, сәбіз, көк пияз, көк, сұйық май. Балғын жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер). Бидай нан	Жұмыртқамен, ірімшікпен қыздырып пісірілген вермишель Сүт Мармелад
жұма	Қант, май қосып пісірілген геркулес ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген харчо көжесі Штрудли орамжанырақпен, картоппен, етпен Пекин орамжапырағы, қияр, көк, сұйық май қосылған салат Балғын жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, кара бидай наны	Сүтті тұздығымен, сүзбе қосып жасалған сырниктер Мармелад Сүт қосылған тәтті шай

Маусымдық 20-күндік (жаз-күз) ас мәзірі

Үшінші апта



	Таңертеңгілік ас	Екінші 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 ши көжесі. Үй қуырдағы «Здоровичок» салаты, (қияр, орамжапырақ, көк, көк пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Суга пісіріліп, 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	Еттің 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, қара бидай наны	Май көк қосылған, суга пісірілген картоп Нан Сүзбе қосылған үй тоқашы Сүт
сәрсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк қосылған қышқылтым көжесі Тауық, перловкамен палау Түрлі-түсті орамжапыраққа (ақ орамжапырақ, пекин орамжапырағы, салат жапырағы) қызанақ, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер киселі. Бидай, қара бидай наны	Көкөністер рагуі Нан Тәтті шай Печенье
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген турамыш сорпасы Картоппен полякша балық «Дәрумен» салаты (сәбіз, орамжапырақ, пияз, көк, сұйық май) Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара бидай наны	Беті ашық көкөністер бәліші (қолбаса, қызанақ, тәтті бұрыш, ірімшік) Сүт қосылған тәтті шай
жұма	Қант, май қосып сүтке пісірілген ұнтақ жарма ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына 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, қара бидай наны	Жалқау варениктері Мармелад Сүт

Маусымдық 20-күндік (қыс-көктем) ас мәзірі

Төртінші апта

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосып, сүтке пісірілген күріш ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған, қытырлақ нанмен әже көжесі Картоп езбесімен татарша азу «Жазғы» салаты (қызанақ, қияр, салат жапырағы, көк пияз, сұйық май) Жаңа 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 цикорий Ірімшікпен, джем жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған бұршақ көжесі. Ішіне тартылған ет салынған (бұқтырылған орамжапырақ пен ет) болгар бұрышы Балғын қызанақ, пияз, көк, сұйық май салаты. Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара 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 цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген харчо көжесі. Көкөністермен бұқтырылған ет Көк, шалғам, орамжапырақ, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Картоппен, бұқтырылған балық Қара бидай наны Кәмпіт Лимон қосылған шай
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген қарақұмық ботқасы Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, жұмыртқа мен көк қосылған қызылша көжесі Тұшпара Болгар бұрышы, қызанақ, көк, сұйық май қосылған салат Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара бидай наны	Қоюлатылған тәтті сүтпен сүзбе-алма (сәбіз) көмеші Печенье Айран сусыны
жұма	Қант, май қосып, сүтке пісірілген геркулес ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, солянка көжесі Пісірілген тауықпен, күріш гарнирімен гуляш Балғын қияр, көк, сұйық май қосылған салат Балғын жидектер қосылған кисель Бидай, қара бидай наны	Алма немесе сәбіз қосылған бұктеме Тәтті шай