

Бекітемін Директоры
"Аленка бөбек-жай балабақша"КМҚМ
Ставничук И.А
2022г



Перспективалық десятидневное мәзір жазғы-күз Ясли-бақшасы "КМҚК" "Аленка"
09.11.22 - 22.11.22

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Кешкі ас
09.11.22	- Сүтті тары ботқасы - Сүт қосылған кофе сусыны - Майы бар нан - Қайнатылған жұмыртқа Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	-Қырыққабат пен сәбіз салаты - Қаймақ қосылған Борщ ш / б / м / б - Ет котлеті (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Пісірілген қарақұмық - Тұздық - Кисель +С витамині/ С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	- Бұқтырылған қырыққабат Картоп пюресі - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен : сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай - Вафли / Печенье / Пряник "Северный Кәмпит / Тоқаш "Вена"
10.11.22	- Сүтті арпа ботқасы - Сүт қосылған Какао - Май және ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан/ алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Өсімдік майына пісірілген қызылша салаты - Қаймақпен қ/б / м/б бұршақ сорпасы - Сиыр етінен палау - Кисель +С витамині/ С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	-Тары сүтті күлеш қалай жазылады - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен : сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай - Вафли / Печенье / Пряник "Северный"
11.11.22	- Сүтті бидай ботқасы - Сүт қосылған кофе сусыны - Майы бар нан Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Өсімдік майындағы жаңа сәбіз салаты - Сметаноиннен ш/б / м/б "Крестьянский" сорпасы - Құс еті қосылған Бигус / тауық еті порцияно - Қайнатылған мүйіздер - Кисель +С витамині/ С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	- Жаңа қияр / тұз қияр - Балық еті / балық көкөніс астында бұқтырылған - Картоп пюресі Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен ж: сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай Вафли / Печенье / Пряник "Северный"
14.11.22	-Сүтті жүгері ботқасы - Сүт қосылған Какао - Май және ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан / Йогурт / алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Салаты - Қаймағы бар қызылша ш / б / м / б - Ет орамы (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Қайнатылған күріш - Тұздық - Кисель +С витамині/ С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	- Бұқтырылған көкөністер Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен ж: сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай - Сүзбе қосылған ірімшік
15.11.22	- Сүтті тары сорпасы - Сүт қосылған кофе сусыны - Майы бар нан - Қайнатылған жұмыртқа Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант	- Өсімдік майындағы жаңа қырыққабат пен жаңа қияр салаты - Қаймағы бар тұздық ш / б / м / б - Ет котлеті (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Пісірілген қарақұмық - Тұздық	- Геркулес сүт ботқасы - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен : сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай Вафли / Печенье / Пряник "Северный" "Кух"Пирогы

	қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Кисель +С витамині/ С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	
16.11.22	-Арпа сүт ботқасы - Сүт қосылған кофе сусыны - Май және ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Өсімдік майындағы жаңа піскен қияр салаты / жаңа қияр - Ш/б / м/б үй кеспесі - Ет кесектері (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Қайнатылған күріш - Тұздық - Кисель +С витамині / С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	- Көкөніс уылдырығы (өнеркәсіптік өл Қайнатылған мүйіздер - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен) сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай Вафли / Печенье / Пряник "Северный"
17.11.22	- Сүт ботқасы "Достық" - Сүт қосылған Какао - Майы бар нан Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Өсімдік майындағы жаңа піскен қызанақ салаты / жаңа піскен қызанақ К/б / м/б қаймақпен - Ет зраздары (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Картоп пюресі -Тұздық - Кисель +С витамині/ С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	- Сүт сорпасы қарақұмық / Творожно-запекан қоюландырылған сүтпен - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен) сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай - Вафли / Печенье / Пряник "Северный"
18.11.22	- Сүт ботқасы "Артек" - Сүт қосылған Какао - Май және ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Қайнатылған қызылша салаты - Қаймағы бар көкөніс сорпасы к/б / м / б/ - Құс етімен/сиыр етімен үйде қуыру - Кисель +С витамині / С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	- Балықтан жасалған балық сорпасы к / жаңа піскен балықтан жасалған балы сорпасы / - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен) сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай Вафли / Печенье / Пряник "Северный" Орамжапырақ қосылған бәліш/орамжа қосылған бәліш картошкой
21.11.22	- Сүтті тары ботқасы - Сүт қосылған кофе сусыны - Майы бар нан Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Цуккини уылдырығы / көкөніс уылдырығы - Қаймағы бар қызылша ш / б / м / б - Етті мانتылар (50% құс еті, 50% сиыр еті) - Кисель +С витамині / С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот - Бидай наны	- Омлет - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен) сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай Вафли / Печенье / Пряник "Северный"
22.11.22	- Сүт вермишель сорпасы - Сүт қосылған Какао - Май және ірімшік қосылған нан Екінші таңғы ас: Банан/Йогурт/алма / қант қосылған айран / " қар " / жеміс шырыны	- Өсімдік майына жаңа піскен қияр салаты --Қаймақпен бірге ш / б м / б - Ет гуляшы (сиыр еті) - Пісірілген қарақұмық -Кисель + С витамині / С витамині мен итмұрын қосылған кептірілген жемістерден жасалған Компот. -Бидай наны	- Ұнтақ ботқасы сүт - Кәмпит қосылған шай / шай сүтпен) сахаром / тәтті шай/ лимоном қосылға шай Вафли / Печенье / Пряник "Северный" -Повидтен бас тарту Сынық / алма