



Бекітемін  
«Айкүн» балалар бақшасының  
менгерушісі: С.Ж. Қыдырманова

**«Айкүн» балалар бақшасының 2024 жылғы  
Күз мезгіліне арналған перспективті ас мәзірі**

## I апта

|          | Дүйсенбі                                                                                                                                                            | Шы-<br>ғымы                                | Сейсенбі                                                                                                                                          | Шы-<br>ғымы                                | Сәрсенбі                                                                                                                                      | Шы-<br>ғымы                                      | Бейсенбі                                                                                                 | Шы-<br>ғымы                                | Жұма                                                                                                                                                    | Шығ-<br>ымы                                    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Таңғы ас | Сүтке піскен манка<br>ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті<br>шәй                                                                                      | 180<br>30/10<br>180                        | Сүтке піскен күріш<br>ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті<br>шәй                                                                    | 180<br>30/10<br>180                        | Сүтке піскен<br>геркулес ботқасы<br>Май жағылған<br>нан<br>Сүт қосылған<br>тәтті шәй                                                          | 180<br>30/10<br>180                              | Сүтке піскен тары<br>ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған<br>тәтті шәй                            | 180<br>30/10<br>180                        | Сүтке піскен<br>вермишель<br>ботқасы<br>Май жағылған нан<br><br>Сүт қосылған тәтті<br>шәй<br><br>10: Компот                                             | 180<br><br>30/10<br><br>180                    |
| Түскі ас | Өсімдік майы<br>қосылған<br>орамжапрақ салаты<br>Сүйек сорпасына<br>піскен қол кеспе<br>көже<br>Піскен қарақұмық<br>ет тұздығымен<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br>180<br>50<br>180/5<br>0мг | Өсімдік майы<br>қосылған қияр<br>салаты<br>Сүйек сорпасына<br>піскен тары көже<br>Піскен рожки ет<br>тұздығымен<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br>180<br>50<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы<br>қосылған венегрет<br>салаты<br>Сүйек сорпасына<br>піскен қызылша<br>көже қаймақпен<br>Палау<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br>15<br>180<br>50<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы<br>қосылған сәбіз<br>салаты<br>Балық сорпасы<br><br>Орама<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br>180<br>50<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы<br>қосылған<br>қырыққабат салаты<br>Сүйек сорпасына<br>піскен қарақұмық<br>көже<br>Көкөніс<br>бұқтырмасы<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br><br>180<br>50<br>180/5<br>0мг |
| Бесін ас | Сүт<br>Печенье                                                                                                                                                      | 200<br>30                                  | Айран<br>Тоқаш                                                                                                                                    | 200<br>50                                  | Какао<br>Печенье<br>Ақірімшік<br>қаймақпен                                                                                                    | 200<br>30<br>60/15                               | Айран<br>Вафли                                                                                           | 200<br>30                                  | Сүт<br>Рогалики                                                                                                                                         | 200<br>50                                      |

| 2апта    |                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                             |                                       |                                                                                                  |                                    |                                                                                                                                                    |                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|          | Дүйсенбі                                                                                                                        | Шығымы                             | Сейсенбі                                                                                                                                        | Шығымы                                | Сәрсенбі                                                                                                                    | Шығымы                                | Бейсенбі                                                                                         | Шығымы                             | Жұма                                                                                                                                               | Шығымы                              |
| Таңғы ас | Сүтке піскен манка ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                        | 180<br>30/10<br>180                | Сүтке піскен ячневая ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                      | 180<br>30/10<br>180                   | Сүтке піскен геркулес ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                 | 180<br>30/10<br>180                   | Сүтке піскен жүгері ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                        | 180<br>30/10<br>180                | Сүтке піскен қарақұмық ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                       | 180<br>30/10<br>180                 |
| Түскі ас | Өсімдік майы қосылған қырыққабат салаты<br>Сүйек сорпасына піскен күріш көже<br>Қуырдақ етпен<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br>180<br>180<br>50<br>180/50мг | Өсімдік майы қосылған қызылша салаты<br>Сүйек сорпасына піскен вермишель көже<br>Котлет, қарақұмық тұздығымен<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br>180<br>130/80<br>50<br>180/50мг | Өсімдік майы қосылған қияр салаты<br>Сүйек сорпасына піскен борщ қаймақпен<br>Палау етпен<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br>180/15<br>180<br>50<br>180/50мг | Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты<br>Балық сорпасы<br>Тұшпара<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br>180<br>180<br>50<br>180/50мг | Өсімдік майы қосылған венигред салаты<br>Сүйек сорпасына піскен қарабидай көже, қаймақпен<br>Бұқтырылған капуста<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br>180/10<br>180<br>50<br>180/50 |
| Бесін ас | Сүт<br>Печенье                                                                                                                  | 200<br>30                          | Айран<br>Рогалики                                                                                                                               | 200<br>50                             | Какао<br>Детский<br>Ақірімшік<br>қаймақпен                                                                                  | 200<br>30<br>60/15                    | Айран<br>Вафли                                                                                   | 200<br>40                          | Сүт<br>Пряндік                                                                                                                                     | 200<br>40                           |

Запта

|          | Дүйсенбі                                                                                                                                           | Шығымы                                 | Сейсенбі                                                                                                                                 | Шығымы                                    | Сәрсенбі                                                                                                                                                  | Шығымы                                    | Бейсенбі                                                                                      | Шығымы                                 | Жұма                                                                                                                                      | Шығымы                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Таңғы ас | Сүтке піскен манка ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                           | 180<br>30/10<br>180                    | Сүтке піскен тары ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                  | 180<br>30/10<br>180                       | Сүтке піскен вермишель ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                              | 180<br>30/10<br>180                       | Сүтке піскен күріш ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                      | 180<br>30/10<br>180                    | Сүтке піскен жүгері ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                 | 180<br>30/10<br>180                    |
| Түскі ас | Өсімдік майы қосылған қызылша салаты<br>Сүйек сорпасына піскен қол кеспе көже<br>Піскен қарақұмық, ет тұздығымен<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br>180<br>180<br>50<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты<br>Сүйек сорпасына піскен бұршақ көже<br>Піскен рожки ет тұздығымен<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br>180<br>180/60<br>50<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы қосылған қырыққабат салаты<br>Сүйек сорпасына піскен қызылша көже қаймақпен<br>Тефтели, бәреңге тұздығымен<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br>180/10<br>180<br>60<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы қосылған қияр салаты<br>Балық сорпасы<br>Манты<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br>180<br>180<br>50<br>180/70м<br>г | Өсімдік майы қосылған қызанақ салаты<br>Сүйек сорпасына піскен қарақұмық көже<br>Көкөкніс<br>бұқтырмасы<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br>180<br>180<br>50<br>180/50<br>мг |
| Бесін ас | Сүт<br>Печенье                                                                                                                                     | 200<br>30                              | Айран<br>Рогалики                                                                                                                        | 200<br>50                                 | Какао<br>Печенье<br>Акірімшік қаймақпен                                                                                                                   | 200<br>30<br>60/15                        | Айран<br>Вафли                                                                                | 200<br>40                              | Сүт<br>Тоқаш                                                                                                                              | 200<br>50                              |

## 4апта

|          | Дүйсенбі                                                                                                                                     | Шығымы                                        | Сейсенбі                                                                                                                                   | Шығымы                                        | Сәрсенбі                                                                                                                              | Шығымы                                   | Бейсенбі                                                                                                                     | Шығымы                                     | Жұма                                                                                                                     | Шығымы                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Таңғы ас | Сүтке піскен манка ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                     | 180<br>30/10<br>180                           | Сүтке піскен ячневая ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                                 | 180<br>30/10<br>180                           | Сүтке піскен қарақұмық ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                          | 180<br>30/10<br>180                      | Сүтке піскен тары ботқасы<br>Май жағылған нан<br>Сүт қосылған тәтті шәй                                                      | 180<br>30/10<br>180                        | Сүтке піскен вермишель ботқасы<br>Май жағылған нан<br><br>Сүт қосылған тәтті шәй                                         | 180<br>30/10<br><br>180                             |
| Түскі ас | Өсімдік майы қосылған венегред салаты<br>Сүйек сорпасына піскен бәреңге көже<br>Піскен рожки,ет тұздығымен<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br>130/80<br>50<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы қосылған сәбіз салаты<br>Сүйек сорпасына піскен вермишель көже<br>Тефтели бәреңге езбесімен<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br>180<br>180/60<br><br>50<br>180/50<br>мг | Өсімдік майы қосылған қызылша салаты<br>Сүйек сорпасына піскен қол кеспекөже<br>Бұқтырылған капуста<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br>180<br><br>50<br>180/50 | Өсімдік майы қосылған қырыққабат салаты<br>Балық сорпасы<br>Піскен қарақұмық,ет тұздығымен<br>Нан<br>Компот<br>дәруменделген | 60<br><br>180<br>180<br>50<br>180/50м<br>г | Өсімдік майы қосылған қызанақ салаты<br>Сүйек сорпасына піскен борщ,қаймақпен<br>Палау<br>Нан<br>Кисель<br>дәруменделген | 60<br><br>180/1<br>5<br><br>180<br>50<br>180/5<br>0 |
| Бесін ас | Сүт<br>Печенье детский                                                                                                                       | 200<br>30                                     | Айран<br>Пряндік                                                                                                                           | 200<br>40                                     | Какао<br>Печенье<br>Акірімшік<br>қаймақпен                                                                                            | 200<br>30<br><br>60/15                   | Айран<br>Вафли                                                                                                               | 200<br>40                                  | Сүт<br>Рогалики                                                                                                          | 200<br>50                                           |