

Бекітемін:

«ШАМШЫРАҚ» бобекжай-  
бақшасы МКҚК-ның меңгерушісі:

Ж.Олжатаева



**Перспективті маусымдық (Қыс-Көктем) – мезгіліне  
арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2023-2024оқу жылы

1-күн		6-күн	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті күріш, бутербурод (нас сүт) ірімшікпен, тәтті шай.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті қарақұмық, (таб сүт) Нан тосап пен, тәтті шай.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, фасоль сорпа, макарон бөкпе, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, вермишель сорпа, Күріш бөкпе, нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>балық, шай, нан</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Сүзбелі булочкамен компот.</i>
2-күн		7-күн	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Манны ботқа, нан маймен, тәтті шай.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті тары, тәтті шай, нан.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, күріш маш сорпа, манты, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, күріш маш сорпа, Қарақұмық бөкпесі, нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Сырники сүзбемен, нан, тәтті шай</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Биос нан мен. Банан</i>
3-күн		8-күн	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті тары, тәтті шай, нан.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сұлы ботқа, нан, тәтті шай.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Горох сорпа, үй лагманы, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, горох сорпа, манты, нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Пряники тәтті шай, алма.</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Сырники сүзбемен, нан, тәтті шай.</i>
4-күн		9-күн	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Достық ботқасы, тәтті шай, нан.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Манны ботқа, бутербурод ірімшікпен тәтті шай, нан.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, вермишель сорпа, күріш бөкпе, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, перловка сорпа, макарон бөкпе, тәтті шай, нан.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Сүзбелі булочка, компот</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Кекс, какао сүтпен.</i>
5-күн		10-күн	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сұлы ботқа, нан тосап пен, тәтті шай. (таб сүт)</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті күріш, (таб. сүт) нан, тәтті шай.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, кеспе коже, Қарақұмық бөкпе, нан тәтті шай</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, фасоль сорпа, үй лагманы нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>коржик, биос пен нан.</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Пряник, нан, сүтті шай, алма.</i>

Бекітемін:  
«ШАМШЫРАҚ» бобекжай-  
бақшасы МКҚК-ның меңгерушісі:  
Ж.Олжатаева



**Перспективті маусымдық (Жаз-Күз) – мезгіліне арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2023-2024оқу жылы

<b>1-күн</b>		<b>6-күн</b>	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті күріш, бутербурод (нас сүт) ірімшікпен, тәтті шай.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті қарақұмық, (таб сүт) Нан тосап пен, тәтті шай.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, фасоль сорпа, макарон бөкпе, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, вермишель сорпа, Күріш бөкпе, нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Кекс, шай сүтпен.</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Сүзбелі булочкамен компот.</i>
<b>2-күн</b>		<b>7-күн</b>	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Манны ботқа, нан маймен, тәтті шай.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті тары, тәтті шай, нан.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, борщ сорпа, манты, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, күріш маш сорпа, Қарақұмық бөкпесі, нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Сырники сүзбемен, нан, тәтті шай</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Биос нан мен. Банан</i>
<b>3-күн</b>		<b>8-күн</b>	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті тары, тәтті шай, нан.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сұлы ботқа, нан, тәтті шай.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Горох сорпа, үй лагманы, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, горох сорпа, манты, нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Пряники тәтті шай, алма.</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Сырники сүзбемен, нан, тәтті шай.</i>
<b>4-күн</b>		<b>9-күн</b>	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті қарақұмық, тәтті шай, нан.</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Манны ботқа, бутербурод ірімшікпен тәтті шай, нан.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, вермишель сорпа, күріш бөкпе, нан, тәтті шай.</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, перловка сорпа, макарон бөкпе, тәтті шай, нан.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Сүзбелі булочка, компот</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Кекс, какао сүтпен.</i>
<b>5-күн</b>		<b>10-күн</b>	
<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сұлы ботқа, нан тосап пен, тәтті шай. (таб сүт)</i>	<b>Таңғы ас:</b>	<i>Сүтті күріш, (таб. сүт) нан, тәтті шай.</i>
<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, кеспе коже, Қарақұмық бөкпе, нан тәтті шай</i>	<b>Түскі ас:</b>	<i>Салат, борщ сорпа, үй лагманы нан, тәтті шай.</i>
<b>Бесін ас:</b>	<i>Печенье, биос пен нан.</i>	<b>Бесін ас:</b>	<i>Пряник, нан, сүтті шай, алма.</i>



**«Бекітемін»**

**«Шымырақ» бөбекжай-бақшасы**

**МККҚ-ның меңгерушісі**

**Ж. Олжатаева**

**Перспективті маусымдық ( Қыс-Көктем) - мезгіліне арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2022ж-2023 оқу жылы

«Бекітемін»

«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасы  
МҚКК-ның меңгерушісі  
Ж.Олжатаева



«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасының 10 күндік перспективтік ас мәзірі (Қыс-Жылдам) 2022-2023ж

1-күн	6-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) нан, тәтті шай.</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 2. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> жұмыртқа, нан, тәтті шай</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) Нан тәтті шай.</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 3. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 4. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> компот, қарқадз шай</p>
2-күн	7-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан, тәтті шай</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1. Қайнатылған тауық еті сүйегінен вермишель көже 2. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> Сырники сүзбемен, қарқадз шай</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан, тәтті шай</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен вермишель көже 2. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> банан, нан сүзбеден, кептірілген алмадан кампот шай</p>
3-күн	8-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2. Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> Пряники тәтті шай, алма.</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2. Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> коржик, тәтті шай</p>
4-күн	9-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2. Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка, жемістерден кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1. Қайнатылған тауық еті сүйегінен кеспе көже 2. Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка тосаппен, жемістерден кампот</p>
5-күн	10-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа, нан, тәтті шай. (таб сүт)</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2. Картоп ботқасы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса асқабақтан, кисель</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа, нан, тәтті шай. (таб сүт)</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2. Мамты тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан, какао</p>



*«Бекітемін»*

*«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасы*

*МҚКК-дың меңгерушісі*

*Ж.Олжатаева*

**Перспективті маусымдық ( Жаз-Күз) - мезгіліне арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2022ж-2023 оқу жылы



«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасының 10 күндік перспективтік ас- мәзірі (Жаз-Күз) 2022-2023 ж

1-күн	6-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) нан, тәтті шай.</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен борщ сорпа 2. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> жұмыртқа, нан, тәтті шай</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) Нан тәтті шай.</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 3. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 4. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> компот, каркадэ шай</p>
2-күн	7-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жарма ботқасы, нан, тәтті шай</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен вермишель көже 2. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> Сырники сүзбемен, каркадэ шай</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жарма ботқасы, нан, тәтті шай</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен вермишель көже 2. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> банан, нан сүзбемен, кептірілген алмадан кампот шай</p>
3-күн	8-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен Фасоль сорпа 2. Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> Пряники тәтті шай, алма.</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2. Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> коржик, тәтті шай</p>
4-күн	9-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2. Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка, жемістерден кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы, тәтті шай, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2. Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка тосаппен, жемістерден кампот</p>
5-күн	10-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа, нан, тәтті шай. (таб сүт)</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2. Картоп ботқасы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса асқабақтан, кисель</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа, нан, тәтті шай. (таб сүт)</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2. Картоп ботқасы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан, какао</p>



**Перспективті маусымдық ( Қыс-Көктем) - мезгіліне арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2024ж-2025 оқу жылы



«Шамшырақ» бобекжай-бақшасының 10 күндік перспективтік ас- мәзірі (қыс-көктем) 2024-2025ж

1-күн		6-күн	
Таңғы ас:	Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) ірімшікпен, тәтті шай.	Таңғы ас:	Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) ірімшікпен, тәтті шай.
Түскі ас:	Салат көкөністен, 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 2. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай	Түскі ас:	Салат көкөністен, 3. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 4. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай
Бесін ас:	коржик ,кептірілген алмадан кампот	Бесін ас:	котлет ,каркадз шай
2-күн		7-күн	
Таңғы ас:	Сүтті жарма ботқасы, нан мен сарымай, жеміс сусыны алмадан	Таңғы ас:	Сүтті жарма ботқасы, нан мен сарымай, жеміс сусыны алмадан
Түскі ас:	Салат сәбізден 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен көже 2.Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай	Түскі ас:	Салат сәбізден 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен көже 2.Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай
вермишель		вермишель	
Бесін ас:	Сырники сүзбемен,каркадз шай	Бесін ас:	банан, нан сүзбеден, кептірілген алмадан кампот шай
3-күн		8-күн	
Таңғы ас:	Сүтті тары, тәтті шай, нан мен тосап	Таңғы ас:	Сүтті тары, тәтті шай, нан мен тосап
Түскі ас:	Салат қырыққабаттан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2.Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай	Түскі ас:	Салат қырыққабаттан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2.Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай
Бесін ас:	Пряники тәтті шай, алма.	Бесін ас:	коржик , тәтті шай
4-күн		9-күн	
Таңғы ас:	Достық ботқасы, тәтті шай, нан қаймақпен	Таңғы ас:	Достық ботқасы, тәтті шай, нан қаймақпен
Түскі ас:	: Салат қызылшадан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2.Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай	Түскі ас:	: Салат қызылшадан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2.Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай
Бесін ас:	Сүзбелі булочка, жемістерден кампот	Бесін ас:	булочка тосаппен, жемістерден кампот
5-күн		10-күн	
Таңғы ас:	Сұлы ботқа, нан тосап пен, тәтті шай. (таб сүт)	Таңғы ас:	Сұлы ботқа, нан тосап пен, тәтті шай. (таб сүт)
Түскі ас:	: Салат қызанақ және қиярдан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2.Манты тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай	Түскі ас:	: Салат қызанақ және қиярдан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2.Манты тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай
Бесін ас:	самса картоптан, кисель	Бесін ас:	самса картоптан, кисель



**Перспективті маусымдық ( Жаз-Күз) - мезгіліне арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2024ж-2025 оқу жылы

«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасының 10 күндік перспективтік ас- мәзірі (Жаз-Күз) 2024-2025ж



1-күн	6-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) нан ірімшік, тәтті шай.</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен борщ сорпа 2. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> коржик ,кептірілген алмадан кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) Нан ірімшік, тәтті шай.</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 3. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 4. Үй лағманы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> компот ,каркадэ шай</p>
2-күн	7-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан мен сарымай, жеміс суыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен вермишель көже 2.Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> Сырники сүзбемен,каркадэ шай</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан мен сарымай, жеміс суыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен вермишель көже 2.Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> банан, нан сүзбеден, кептірілген алмадан кампот шай</p>
3-күн	8-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, тәтті шай, нан мен тосап</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырықабаттан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен Фасоль сорпа 2.Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> Пряники тәтті шай, алма.</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, тәтті шай, нан мен тосап</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырықабаттан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2.Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> коржик , тәтті шай</p>
4-күн	9-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы, тәтті шай, нан қаймақпен</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2.Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> Сүзбелі булочка, жемістерден кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы, тәтті шай, нан қаймақпен</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2.Гарнир гречка тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка тосаппен, жемістерден кампот</p>
5-күн	10-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа, нан тосап пен, тәтті шай. (таб сүт)</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2.Картоп ботқасы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан, кисель</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа, нан тосап пен, тәтті шай. (таб сүт)</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2 Картоп ботқасы тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан, какао</p>

«БЕКТЕМІН»  
«Шамшырақ» бобекжай-бақшасы  
МКҚК-ның меңгерушісі *Олжатаева Ж*  
аты - жөні



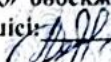
**Перспективті маусымдық ( Қыс-Көктем) - мезгіліне арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2025ж-2026 оқу жылы



**«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасының 10 күндік перспективтік ас- мәзірі (Қыс-Көктем) 2025-2026ж**

1-күн	6-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) Нан сарымаймен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен вермишель сорпа 2. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан каркадэ шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка сүзбемен, нан, кептірілген жемістен кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) Нан сарымаймен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 3. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен вермишель сорпа 4. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен, нан каркаде шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> алма, каркадэ шай, печенье</p>
2-күн	7-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан тосаппен, жеміс сусыны алма</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 2. Үй лаңманы тартылған жылқы еттен, нан итмұрын шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> кекс, каркадэ шай</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан, сыр, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 2. Үй лаңманы тартылған жылқы еттен, нан</p> <p><b>Бесін ас:</b> Итмұрын шай, коржик, кептірілген алмадан кампот</p>
3-күн	8-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, нан қаймақпен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2. Макарон бөкпе тартылған тауық еттен, нан Жеміс сусыны</p> <p><b>Бесін ас:</b> Балықтан котлет, жеміс сусын, нан.</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, жеміс сусыны алмадан, нан қаймақпен</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2. Макарон бөкпе тартылған сиыр еттен, нан Жеміс сусыны</p> <p><b>Бесін ас:</b> жұмыртқа, каркадэ шай, нан</p>
4-күн	9-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы, нан сүзбемен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2. Гарнир гречка тартылған тауық еттен, нан итмұрын шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка, жемістерден кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы,, жеміс сусыны алмадан нан сүзбемен</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2. Гарнир гречка тартылған тауық еттен, нан</p> <p><b>Бесін ас:</b> Итмұрын шай, булочка тосаппен, жемістерден кампот</p>
5-күн	10-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> геркулес ботқа (таб сүт), жеміс сусыны алмадан, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2. Манти тартылған сиыр еттен, нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан, кампот, банан, какао</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа. (таб сүт), жеміс сусыны алмадан, нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2. Картоп ботқасы тауық еттен, нан каркадэ шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан, какао</p>

«БЕКІТЕМІН»  
«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасы  
МКҚК-ның меңгерушісі:  Олжатаева Ж  
аты - жөні



**Перспективті маусымдық ( Жаз-Күз) - мезгіліне арналған  
10 күндік жетілдірілген  
«Ас мәзірі».**

2025ж-2026 оқу жылы



**«Шамшырақ» бөбекжай-бақшасының 10 күндік перспективтік ас- мәзірі (Қыс-Қоқтем)2025-2026ж**

1-күн	6-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) Нан сарымаймен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 1. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен борш сорпа 2. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен,нан каркадэ шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка сүзбемен,нан,кептірілген жемістен кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті күріш ботқасы (таб сүт) Нан сарымаймен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат көкөністен, 3. Қайнатылған сиыр еті сүйегінен борш сорпа 4. Күріш бөкпе тартылған сиыр еттен,нан каркаде шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> алма ,каркадэ шай,печенье</p>
2-күн	7-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан тосаппен, жеміс сусыны алма</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 2.Үй лагманы тартылған жылқы еттен,нан итмұрын шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> кекс,каркадэ шай</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті жсарма ботқасы, нан,сыр, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат сәбізден 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен горох сорпа 2.үй лагманы тартылған жылқы еттен,нан</p> <p><b>Бесін ас:</b> Итмұрын шай коржик, кептірілген алмадан кампот</p>
3-күн	8-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, нан қаймақпен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен перловка сорпа 2.Макарон бөкпе тартылған тауық еттен,нан Жеміс сусыны</p> <p><b>Бесін ас:</b> Балықтан котлет,жеміс сусын,нан.</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сүтті тары, жеміс сусыны алмадан, нан қаймақпен</p> <p><b>Түскі ас:</b> Салат қырыққабаттан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен фасоль сорпа 2.Вермишель бөкпе тартылған сиыр еттен,нан Жеміс сусыны</p> <p><b>Бесін ас:</b> сырныки , каркадэ шай,нан</p>
4-күн	9-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы,нан сүзбемен, жеміс сусыны алмадан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2.Гарнир гречка тартылған тауық еттен,нан итмұрын шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> булочка, жемістерден кампот</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Достық ботқасы,, жеміс сусыны алмадан нан сүзбемен</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызылшадан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен кеспе көже 2.Гарнир гречка тартылған тауық еттен,нан</p> <p><b>Бесін ас:</b> Итмұрын шай булочка тосаппен, жемістерден кампот</p>
5-күн	10-күн
<p><b>Таңғы ас:</b> геркулес ботқа(таб сүт), жеміс сусыны алмадан,нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2.Майты тартылған сиыр еттен,нан тәтті шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан,кампот,банан,какао</p>	<p><b>Таңғы ас:</b> Сұлы ботқа. (таб сүт), жеміс сусыны алмадан,нан</p> <p><b>Түскі ас:</b> : Салат қызанақ және қиярдан 1.Қайнатылған сиыр еті сүйегінен күріш маш сорпа 2 Картоп ботқасы тауық еттен,нан каркадэ шай</p> <p><b>Бесін ас:</b> самса картоптан,какао</p>