

«Согласовано»
директор Института
проблем питания
Казахской академии
питания Даленов Е.Д.



2022

«Согласовано»
Руководитель
Управления образования
города Нур-Султан
Сенгазыев К.С.



2022

«Утверждаю»



2022

Нур-Сұлтан қаласы мектепке дейінгі ұйымында
тәрбиеленетін балалардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған
20 күндік қысқы-көктемгі ас мәзірі
(01 желтоқсаннан 31 мамырға дейін әрекет етеді)

Маусымдық 20-күндік (қыс-көктем) ас мәзірі

Бірінші апта

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылған арпа ботқасы. Сүт, қант қосылған шай. Джем, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген турамыш сорпасы Котлета, бұршақ еzbесімен «Дәрумен» салаты (сәбіз, сарымсақ, көк, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Ірімшік, жұмыртқа қосылған, қыздырып пісірілген вермишель Карамель кәмпіті Сүт
сейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген шаруа көжесі Жалқа голубецтер «Күз» салаты (пісірілген қызылша, сәбіз, алма, көк бұршақ, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Бидай, қара бидай наны	Балық, картоп қосылған бәліш Вафли Қант қосылған шай
сәрсенбі	Қант, май қосылған сүт кеспесі. Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Қаймақпен, жұмыртқамен, еттің сорпасына пісірілген қызылша көжесі Арасына жұмыртқа, күріш салынған ет орамасы Салат (қызанақ, көк бұршақ, көк, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер кисель. Бидай наны	Көкөністер рагуі Бидай нан Шай Печенье
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына көк, кептірілген нан қосып пісірілген бұршақ көжесі Көкөністермен бұқтырылған балық «Көктем» салаты (қияр, салат жапырағы, көк пияз, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Бидай наны	Жұмыртқа қосылған, вегетериан көжесі Бидай наны Алма (жидектер, сәбіз) қосылған бүктеме Сүт
жұма	Қант, май қосылған, сүтке пісірілген геркулес. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Қаймақпен, тауықтың сорпасына пісірілген харчо көжесі Тауықтың етімен орама нан Денсаулық салаты (сәбіз, пісірілген қызылша, көк бұршақ, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, қара бидай наны	Сүт тұздығы қосылған сәбіз-сүзбе (алма-сүзбе) көмеші Тәтті тоқаш Айран сусыны

Маусымдық 20-күндік (қыс-көктем) ас мәзірі

Екінші апта

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген кеспе. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген борщ Қарақұмық гарнирімен сүт тұздығымен шницель «Заря» салаты (қызылша, көк бұршақ, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай наны	Көк қосылған дала көжесі Қара бидай наны Вафли Сүт
сейсенбі	Қант, май қосылған қарақұмық көжесі. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген харчо көжесі Картоп қосылған қуырдақ «Искорка» салаты (сәбіз, орамжапырақ, (пекин орамжапырағы) сұйық май Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Жеміс-жидектер кисель. Бидай наны	Орамжапырақпен көкөністер бәліші Тәтті шай Мармелад
сәрсенбі	Қант, май қосылған бидай ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған картоп көжесі Қазақша ет Көкөністер винегреті Лимон суыны Бидай, кара бидай наны	Ханшайым сүзбе көмеші Айран суыны Карамель кәмпіті
бейсенбі	Қант, май қосылған 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00-маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк қосылған үй кеспесі Күрделі (орамжапырақ, күріш, картоп) гарнирімен тауықтан пісірілген чахохбили Сәбіз салаты (сәбіз, пияз, көк, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай наны	Полякша балық Қара бидай наны Бауырсақ Лимон қосылған тәтті шай
жұма	Қант, май қосылған күріш ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00- маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген езбе көжесі Тұшпара маймен «Солнечный» салаты (қызанақ, қияр, жүгері, көк, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Бидай наны	Көк, май қосылған картоп езбесі Қара бидай наны Сүт Тәтті тоқаш

Маусымдық 20-күндік (қыс-көктем) ас мәзірі

Үшінші апта

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген бидай ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған щи көжесі. Етпен пісірілген палау (немесе ет пен перловка палауы) «Улыбка» салаты (ақ орамжапырақ, түрлі-түсті орамжапырақ, көк пияз, көк, сұйық май) Лимон сусыны. Бидай, қара бидай наны	Көкөністер, пісірілген жұмыртқа, ірімшік қосылған ашық бәліш Айран сусыны
сейсенбі	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 сұлы көжесі. Картоп еzbесі, тұздығымен бұқтырылған ет «Фантазия» салаты (балғын сәбіз, жүгері, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Ақ нан	Үрме бұршақ көжесі Қара нан Сүт Кәмпит
сәрсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген геркулес ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған қышқылтым көжесі. Тефтельдер, арпа гарнирімен «Розовый» салаты (пісірілген қызылша, пісірілген сәбіз, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі . Ақ нан	Көкөністер рагуі Қара бидай наны Үсті себілген тәтті нан Сүт қосылған шай
бейсенбі	Қант, май қосып сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы Сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған борщ. Қарақұмық гарнирімен бұқтырылған тауық «Солнышко» салаты (сәбіз, жүгері, сарымсақ, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Бидай, қара бидай наны	Қоюлатылған тәтті сүт (сәбіз-сүзбе) қосылған сүзбе (повидло) көмеші Сүт Печенье
жұма	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген жүгері ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Жұмыртқа қосылған фрикаделька көжесі Көкөністермен және күрішпен қыздырып пісірілген балық «Горошинка» салаты (тұздалған қияр, көк бұршақ, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, қара бидай наны	Тәтті нан тоқашы Сүт, қант қосылған шай Мармелад

Маусымдық 20-күндік (қыс-көктем) ас мәзірі

Төртінші апта

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
дүйсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген жарма ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған үрме бұршақ сорпасы Картоп езбесімен биточкилер «Здоровячок» салаты (қияр, орамжапырақ, көк, сұйық май) Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Бидай наны	Жұмыртқа қосылған шаруа көжесі Қара бидай наны Тоқаш, тосынсыймен Тәтті шай
сейсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген геркулес Қант, сүт қосылған шай Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған турамыш сорпасы Күріш гарнирімен татарша азу «Зимнее ассорти» салаты (орамжапырақ, сәбіз, жүгері, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, қара бидай наны	Қоюлатылған тәтті сүт қосылған жалқау варениктері Айран сусыны
сәрсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген сөк ботқасы Қант, сүт қосылған шай Май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, көкөністер, қаймақ қосылған бұршақ көжесі Етті бигус «Витаминка» салаты (сәбіз, сарымсақ, сұйық май) Лимон сусыны. Бидай наны	Май, көк қосып, суға пісірілген картоп Қара бидай наны Сүт Печенье
бейсенбі	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген арпа ботқасы Қант, сүт қосылған цикорий Май, джем жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген, пісірілген жұмыртқа, көк қосылған қызылша көжесі Тұздығымен, тауықтан пісірілген үй қуырдағы Тұздалған қияр, көк, пияз, сұйық май қосылған салат Кептірілген жемістер компоты (балғын алма) Бидай, қара бидай наны	Көк, ірімшік, картоп қосылған самса Сүт қосылған тәтті шай Карамель кәмпіті
жұма	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған көкөністер көжесі. Ет қосылған манты «Фантазия» салаты (қызылша, сәбіз, алма, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай нан	Көкөністермен, томат тұздығында бұқтырылған балық Қара бидай наны Лимон қосылған шай Тәтті тоқаш