

БЕКІТЕМІН

«Академия гениальности» балабақшасы

Менгерушісі: Бөкенова Г.Ж

2025 жылғы «»



10 КҮНДІК ҚЫСҚЫ-КӨКТЕМГІ АС МӘЗІРІ

«Академия гениальности» балабақшасы

2025-2026 оқу жылы

10 күндік қыс – көктем мезгіліне арналған ас мәзірі

1-ші бес күндік

	Таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас	Кешкі ас
дүйсенбі	Сүтті геркулес ботқасы Сүт қосылған шай Нан сары маймен	Қызылша салаты Қырыққабат щи (тауық сорпасы) Ет гуляшы, қарақұмық Компот, нан	Печенье, жемісті шай	«Достық» ботқасы, шай
сейсенбі	Сүтті арпа ботқасы Тәтті шай, ірімшік нанмен	Жазғы салат Картоп-макарон сорпасы Сиыр котлеті, күріш Кисель, нан	Алма, печенье, компот	Көкөніс рагуы, шай
сәрсенбі	Сүтті бидай ботқасы Шай, нан сары маймен	Рассольник сорпасы және үй қуырдағы. Компот, нан	Вафли, витаминді сусын	Сосиска, картоп пюреі, шай
бейсенбі	Сүтті қарақұмық ботқасы Тәтті шай, ірімшік нанмен	Витаминді салат Крестьянский сорпасы Етпен бұқтырылған қырыққабат Кисель	Тоқаш, қайнатылған сүт	Макарон сорпасы, жемісті шай
жұма	Сүтті «Достық» ботқасы Тәтті шай, нан сары маймен	Винегрет, бұршақ сорпасы Жалқау голубцы Компот, нан	Вафли, кисель	Манка биточки, шай

10 күндік қыс – көктем мезгіліне арналған ас мәзірі

2-ші бес күндік

	Таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас	Кешкі ас
дүйсенбі	Сұйық сүтті күріш ботқасы Ірімшік қосылған нан Сүт қосылған шай.	«Кузнечик» салаты Сүйек сорпасындағы борщ.Қайнатылған етпен палау.Компот, нан.	Кисель, вафли	Сүзбеден жасалған жалқау тұшпара.Тәтті шай
сейсенбі	Тәтті шай.Нан сары маймен	Қырыққабат салаты.Үй кеспесі (сүйек сорпасы).Тауық котлеті.Қайнатылған қарақұмық.Кисель.	Печенье, тәтті шәй	Күріш ботқасы, компот, нан
сәрсенбі	Сүтті жүгері ботқасы.Ірімшік қосылған нан.Тәтті шай	Сәбіз салаты өсімдік майымен.Жасымық сорпасы (сүйек сорпасы).Ет гуляшы макаронмен.Нан	Сүзбелі ватрушка.Қайнатылған сүт	Сүтті вермишель сорпасы, шай, нан
бейсенбі	Сұйық сүтті бидай ботқасы.Нан сары маймен.Тәтті шай	Көкөніс салаты.Қызылша сорпасы.Кисель, нан.	Алма, печенье, кисель.	Көкөніс рагуы, шай, нан.

жұма	Сұйық сүтті геркулес ботқасы.Ірімшік қосылған нан.Сүт қосылған шай	Қызылша салаты өсімдік майымен.Тауық сорпасындағы макарон сорпасы.Ет гуляшы, қарақұмық.Компот, нан.	Печенье, кисель.	Палау, шай.
------	--	---	------------------	-------------

10 күндік қыс – көктем мезгіліне арналған ас мәзірі

3-ші бес күндік

	Таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас	Кешкі ас
дүйсенбі	Сүтті манка ботқасы.Нан сары маймен. Тәтті шәй.	Көкөніс салаты.Тауық сорпасындағы макарон сорпасы.Ет гуляшы, күріш. Компот. Нан.	Печенье, кисель.	Картоп пюреі және суға қайнатылған шұжық,шай
сейсенбі	Сүтті күріш ботқасы. Сүтпен шәй және ірімшік пен нан.	Қызылша салаты.Борщ (сүйек сорпасымен).Палау және нан, кисель	Алма, печенье және компот.	Сүтті вермишель сорпасы.Тәтті шәй.
сәрсенбі	Сүтті жүгері ботқасы.Тәтті шәй және сары маймен нан.	Жасымық сорпасы.Тауық котлеті, қарақұмық.Нан және компот. Сәбіз салаты.	Вафли, кисель.	Көкөніс рагуы және жемісті шәй.
бейсенбі	Сүтті геркулес ботқасы. Сүтпен шәй және ірімшік пен нан.	Үй кеспесі тауық сорпасымен.Жалқау голубцы. Витаминдік салат. Нан және кисель.	Тоқаш, сүт.	Күріш ботқасы.Шәй.

жұма	Күріш ботқасы. Тәтті шәй және сары маймен нан.	Винегрет салаты. Бұршақ сорпасы (сүйек сорпасымен). Тефтели етпен және күріш. Нан және компот.	Печенье, кисель.	Көкіністі палау, тәтті шәй

10 күндік қыс – көктем мезгіліне арналған ас мәзірі

4-ші бес күндік

	Таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас	Кешкі ас
дүйсенбі	Сүтті геркулес ботқасы. Сүтпен шәй және ірімшік пен нан.	Қырыққабат салаты. Крестьянский сорпа. Ет гуляшы, макарон. Нан және компот.	Алма, кисель.	Көкөніс бұқтырмасы, шәй.
сейсенбі	Сүтті күріш ботқасы. Тәтті шәй және сары маймен нан.	Қызылша сорпасы. Тауық котлеті, күріш. Салат кузнечик. Нан және компот.	Вафли, жемісті шәй.	Сүтті вермишель және кисель.
сәрсенбі	Сүтті манка ботқасы. Сүтпен шәй және ірімшік пен нан.	Жазғы салат. Үй кеспі сүйек сорпасы. Палау. Нан және кисель.	Сүзбелі тоқаш және жемісті шәй.	Суға қайнатылған шұжық, картоп пюреі және шәй.

бейсенбі	Сүтті жүгері ботқасы.Тәтті шәй және сары маймен нан.	Макарон сорпасы.Жалқау голубцы. Көкөніс салаты. Нан және компот.	Печенье және қайнатылған сүт.	Күріш ботқасы және шәй.
жұма	Сүтті қарақұмық ботқасы.Сүтпен шәй және ірімшік пен нан.	Сәбіз салаты.Бұршақ сорпасы. Етпен гуляш және қайнатылған макарон.Нан және кисель.	Вафли және компот.	Достық кашасы және тәтті шәй