



Бекітемін

директоры

Оразова Г.Х.

»2023 ж

Екі апталық перспективалық ас мәзірі

Бірінші апта, 1-күн

Тағамдар атауы	Тағамдардың грамдық мөлшері	Тағамдар құрамы	Брутто грамға шаққанда
Күріш ботқасы	200	Күріш сүт сары май	70 110 10
Нан	40	нан	40
Май /қандай?/	5	май	5
Ірімшік	10	ірімшік	10
Суға пісірілген жұмыртқа	30	жұмыртқа	30
Бал қосылған шай	200/10	Шай-200,бал-10	
Калориясы			

Бірінші апта, 2-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағам құрамы	Брутто грамға шаққанда
Алма қосылған қызылша салаты	60	Қызылша Өсімдік майы алма	40 5 15
Бұқтырылған тауық еті	70	Тауық еті Пияз Ұн Томат Өсімдік майы	45 10 7 3 5
Гарнир-қарақұмық жармасы	130	Қарақұмық жармасы Сары май	125 5
С дәрумені бар кисель	200	Кисель Қант Лимон қышқылы С дәрумені ұнтағы	180 20 0,002 0,005
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20

Бірінші апта, 3-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағам құрамы	Брутто грамға шаққанда
Денсаулық салаты	60	Орамжапырақ Сәбіз Аскөк Өсімдік майы	20 20 5 5
Палау	150/50	Күріш Тауық еті Пияз Сәбіз	120 50 10 20
Компот /сүт	200	Кептірілген жеміс	200

		Сүт 2,5	150
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20

Бірінші апта, 4-күн

Тағамдар атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағам құрамы	Брутто грамға шаққанда
Сәбіз салаты	60	Сәбіз Өсімдік майы сахар	50 5 5
Балық котлеті	70	көксерке Ақбидай наны Сүт Өсімдік майы	35 20 10 5
бұршак езбесі	130	Көк бұршак Сары май	125 5
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20
Балғын алма компоты	200/10	Алма Қант С дәрумені ұнтағы	180 30 ,005

Бірінші апта, 5-күн

Тағамдар атауы	Тағамдардың грамдық мөлшері	Тағам құрамы	Брутто грамға шаққанда
Ірімшік қосылған макарон	130	Макарон Сары май ірімшік	115 5 10
Жемістер	1 дана	Алма/мандарин	200
С дәрумені қосылған кептірілген жеміс компоты	200	Кептірілген жемістер Қант С дәрумені ұнтағы	180 20 0,005
Печенье	2 дана	печенье	10
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20

Екінші апта 1-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағамның құрамы	Брутто грамға шаққанда
Достық ботқасы	200	Күріш Тары Сүт Сары май қант	35 35 110 10 10
Қаймақ қосылған тәтті ірімшік	40	Ірімшік Қаймақ Қант	40 5 5
Бал /сүт қосылған шай	200/10	Шай Бал/сүт	200 10
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20

екінші апта, 2-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағамның құрамы	Брутто грамға шаққанда
Қызылша салаты	60	Қызылша Өсімдік майы	55 5
Сиыр етінен жасалған котлеттер	80	Ұсақталған ет Пияз Бидай наны Өсімдік майы сүт	45 5 15 5 10
Гарнир-бұқтырылған орамжапырақ қосылған картоп езбесі	150	Картоп Орамжапырақ Сары май	75 75 5
С дәрумені қосылған кептірілген жеміс компоты	200/10	Кептірілген жемістер Қант С дәрумені ұнтағы	180 30 0,005
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20

Екінші апта, 3-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағам құрамы	Брутто грамға шаққанда
Тәтті жүгері қосылған көкөніс салаты	60	Қияр Сәбіз Орамжапырақ Тәтті жүгері Өсімдік майы	10 10 30 5 5
Палау	150/50	Күріш Тауық еті Пияз Сәбіз	120 50 10 20
С дәрумені қосылған кисель	200	Кисель Қант Лимон қышқылы С дәрумені ұнтағы	180 20 0,002 0,005
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20

Екінші апта, 4-күн

Тағамдардың атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағам құрамы	Брутто грамға шаққанда
Көксерке тефтелиі	70	Көксерке Бидай наны Сүт Өсімдік майы	35 20 10 5
Гарнир-соус қосып бұқтырылған күріш	150	Күріш Пияз Сәбіз Сары май	125 10 10 5

С дәрумені бар кептірілген жеміс компоты	200/10	Кептірілген жеміс Қант С дәрумені	180 30 0,005
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20

Екінші апта, 5-күн

Тағамның атауы	Тағамның грамдық мөлшері	Тағам құрамы	Брутто грамға шаққанда
Ірімшік қосылған макарон	130	Макарон Сары май Ірімшік	115 5 10
Жемістер	1 дана	алма	200
Табиғи шырын	200	шырын	200
Кекс/бәліш	50	Кекс/бәліш	50
Қарабидай наны	20	Қарабидай наны	20