****

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| 20 күндік қысқы ас мәзірі20-ти дневное зимнее меню |
| **1 апта****1 неделя** |
|  | **Таңғы ас****Завтрак**  | **Екінші таңғы ас****Второй завтрак** | **Түскі асОбед** | **Түстік**  **Полдник** |
| ДүйсенбіПонедельник | Сүт, қант және сары май қосылған орама сұлы ботқасыСары май қосылған нанСүт пен қант қосылған какао | 10:30 жеміс компоты | Тауық сорпасынлағы үй кеспесі Тұмша пеште қарақұмық пен пісірілген тауық етіӨсімдік майында пенпісірілген қызылша салатыЖеміс-жидек киселі+С дәруменіБидай наны | Жасыл бұршақ қосылған бу омлетіСүт қосылған тәтті шайБидай наны |
| СейсенбіВторник | Сүт, қант және сары май қосылған тары ботқасыСары май қосылған нан, джемСүт пен қант қосылған шай | 10:30 жемістер (алма) | Ет пен сүйек сорпасы қосылған бұршақ сорпасы Қайнатылған макарон қосылған ет котлеті Өсімдік майындағы қырыққабат, сәбіз және пияз салатыЖеміс-жидек компоты +вит.СБидай наны | Сүт соусы қосылған сүзбе запеканкасыСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| Сәрсенбі Среда  | Сары май, қант қосылған жарма сүт ботқасыСары май мен ірімшік қосылған нанСүт пен қант қосылған кофе сусыны | 10:30 жеміс компоты | Қаймақ қосылған ет пен сүйек сорпасында борщЕт палауӨсімдік майындағы сәбіз салатыЖеміс-жидек киселі +С дәруменіБидай наны | Сары май қосылған вермишельді сүт кеспесіТәтті шайБидай наны |
| Бейсенбі Четверг  | Сары май мен қант қосылған жүгері сүтінің ботқасыСары май қосылған нанҚант қосылған сүттегі цикорий | 10:30 жемістер (алма) | Ет пен сүйек сорпасында тұшпара қосылған сорпаКартоп пюресі қосылған балық етіӨсімдік майындағы «Витаминдік» салаты (қырыққабат, сәбіз, пияз).Жеміс/жидек компоты+вит.СБидай наны | Етті пицца (көкеніс қосылған)«Снежок» қышқыл сүт сусыныБидай наны  |
| Жұма Пятница  | Сүт, қант және сары май қосылған арпа ботқасыСары май қосылған нан, джемСүт пен қант қосылған шай | 10:30 жеміс компоты | Сүйек сорпасы мен қаймақ қосылған қызылша сорпасыСары май қосылған тұшпараӨсімдік майында пісірілген картоп, сәбіз, пияз қосылған қырыққабат салатыЖеміс/жидек компоты +вит.СБидай наны | Қытырлақ нан қосылған тары сорпасыСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| **2 апта** **2 неделя** |
| Дүйсенбі Понедельник  | Сүт, қант және май қосылған «Достық» ботқасы (күріш, тары).Қант пен сүт қосылған какаоСары май мен ірімшік қосылған нан | 10:30 жеміс компоты | Қаймақ қосылған ет пен сүйек сорпасында борщЕт гуляш, макаронӨсімдік майындағы қырыққабат, сәбіз және пияз салатыЖеміс-жидек компоты.+вит.СБидай наны  | Сары май және бұқтырылған қырыққабат қосылған картоп пюресіСүтті шай, тәттіБидай наны |
| Сейсенбі Вторник  | Сүт, қант және сары май қосылған жарма ботқасыҚант қосылған сүттегі цикорийСары май қосылған нан, джем | 10:30 жемістер(алма) | Ет қосылған бұршақ сорпасы және қаймақ қосылған сүйек сорпасыҮйдегі бұқтырылған картопӨсімдік майындағы жүгері мен сәбіз қосылған қырыққабаттан жасалған «Күншуақ» салатыЖеміс-жидек киселі+С дәруменіБидай наны | Сүзбе мен май қосылған жалқау тұшпараСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| Сәрсенбі Среда  | Сүт, қант және сары май қосылған қарақұмық ботқасыСүт пен қант қосылған шайСары маймен нан | 10:30 жеміс компоты | Қаймақ қосылған ет және сүйек сорпасы қосылған арпа сорпасы Жұмыртқа және көкөніс бұқтырылған ет зразыЖеміс-жидек компоты.+вит.СБидай наны  | Май қосылған сұлы сүті ботқасыБисквит торты «Снежок» қышқыл сүт сусыныБидай наны |
| Бейсенбі Четверг  | Сүт, қант және сары май қосылған жүгері ботқасыҚант қосылған сүттегі цикорийСары май қосылған нан, джем | 10:30 жемістер | Ет-сүйек сорпасы қосылған әже сорпасыКілегей соусында пісірілген күріш қосылған балық котлеті Өсімдік майындағы қырыққабат, сәбіз және пияз салатыЖеміс-жидек компоты.+вит.СБидайнаны | Қытырлақ нан қосылғанТары сорпасыСүт пен қант қосылған какаоБидай наныПеченье |
| Жұма Пятница  | Сары май қосылған арпа сүт ботқасыСары май қосылған нанҚант қосылған сүтті шай | 10:30 жеміс компоты | Өсімдік майындағы қырыққабат, сәбіз және пияз салатыТауық сорпасы бар үй кеспесіПеште картоп пюресі қосылған бұқтырылған тауық етіЖеміс-жидек киселі+вит.СБидай наны | Үгітілген ірімшік қосылған пісірілген макаронСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| **3 апта** **3 неделя** |
| Дүйсенбі Понедельник  | Сүт, қантжәнесары май қосылғанкүрішботқасыСүт пен қантқосылғаншайСары май мен ірімшікқосылғаннан | 10:30Жеміс компоты | Қаймақ қосылған ет пен сүйек сорпасында қызылша сорпасы Бидай ботқасы қосылған ет гуляшӨсімдік майындағы қырыққабат, сәбіз және пияз салатыЖеміс-жидек компоты.+вит.С компотыБидай наны | Сүт пен жасыл бұршақ қосылған буға піскен омлетСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| Сейсенбі Вторник  | Сүт, май және қант қосылған тары ботқасыТәтті сүтті шай Май джем жағылған бутерброд | 10:30 жемістер(алма) | Қаймақ қосылған ет пен сүйек сорпасында борщ Қайнатылған макарон қосылған ет котлетіӨсімдік майы қосылған сәбіз салатыЖеміс-жидек компоты.+вит.С компотыБидай наны | Картоп сорпасыТәтті үйтоқашы«Снежок» қышқыл сүт сусыныБидай наны |
| Сәрсенбі Среда  | Сүт, қант және сары май қосылған арпа ботқасыҚант пен сүт қосылған кофе сусыныСары май қосылған нан | 10:30 жеміс компоты | Ет сорпасы қосылған қарақұмық сорпасы Бұқтырылған қырыққабат қосылған струдлиБидайнаныЖеміс-жидек киселі+вит.СБидай наны | Кілегей соусы бар ірімшік тәттілеріСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| Бейсенбі Четверг  | Сүт, қант және сары май қосылған орама сұлы ботқасыҚант қосылған сүтті шайСары май қосылған нан, джем | 10:30 жеміс компоты | Ет және сүйек сорпасы тұшпара сорпасы Картоп пюресі мен тұздығы бар балық шарларыӨсімдік майында пісірілген қызылша салатыЖаңа піскен жеміс компоты + С витаминіБидай наны | Ет пиццаСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| Жұма Пятница  | Сүт, қант және сары май қосылған жарма ботқасыСүт пен қант қосылған кофе сусыныМай ірімшігі қосылған нан | 10:30 жемістер(алма) | Ет пен сүйек сорпасы қосылған картоп сорпасыБеспармақӨсімдік майы қосылған винегретЖеміс-жидек компоты.+вит.С компотыБидай наны | Сары май қосылғанкүріш сүт сорпасыТәтті сүтті шайБидай наныПеченье |
| **4 апта** **4 неделя** |
| Дүйсенбі Понедельник  | Сүт, қант және сары май қосылған жүгері ботқасыҚант қосылған сүттегі цикорийСары май қосылған батон | 10:30 жеміс компоты  | Тауық сорпасы бар үй кеспесіТауық қосылған палауҚырыққабат салаты, өсімдік майындағы пияз қосылған жасыл бұршақЖеміс-жидек киселі+С дәруменіБидай наны | Бұқтырылған қырыққабатпен картоп пюресіСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| Сейсенбі Вторник  | Сүт, қант май қосылған тары ботқасыСүт пен қант қосылған шайСары май мен джем қосылған нан | 10:30 жемістер (алма) | Қаймақ қосылған қызылша сорпасыМай, ет қосылған мантыӨсімдік майындағы қосылған сәбіз салатыЖеміс-жидек компоты.+вит.С компотыБидай наны | Кілегейлі соусы бар сүзбе-манка запенкасыСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| СәрсенбіСреда  | Сары май мен қант қосылған қарақұмық сүті ботқасыСүт қосылған тәтті шайСары май қосылған нан | 10:30 Жеміс компоты | Ет пен сүйек сорпасы қосылған бұршақ сорпасыПісірілген макарон қосылған ет гуляшӨсімдік майындағы қырыққабат, сәбіз және пияз салатыЖеміс-жидек киселі+С дәруменіБидай наны | Ет пиццаСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |
| Бейсенбі Четверг  | Қант пен сары май қосылған жарма сүт ботқасыСүт пен қант қосылған кофе сусыныСары май қосылған нан, джем | 10:30 Жемістер | Қаймақ қосылған ет және сүйек сорпасында қырыққабат сорпасыКартоп пюресі қосылған балық етіӨсімдік майында сарымсақпен қосылған қызылша салатыЖеміс-жидек компоты.+вит.С компотыБидай наны | Картоп еттен жасалған сорпа «Снежок» қышқыл сүтті сусынБидай наны |
| жұмаПятница  | Сүт, қант және сары май қосылған арпа ботқасыҚант пен сүт қосылған шайМай ірімшігі қосылған нан | 10:30 Жеміс компоты | Қаймақ қосылған ет және сүйек сорпасы қосылған арпа сорпасыБигос (бұқтырылған қырыққабат) ет қосылғанЖеміс-жидек киселі+С дәруменіБидай наны | Сары май мен ірімшік қосылған пісірілген макаронСүт пен қант қосылған какаоБидай наны |