Келісілді
Қазақ тамақтану
академиясының Тамақтану
проблемалары институтының
директоры Даленов Е.Д.

«__» _____2022

Келісілді
Нұр-Сұлтан қаласы
Білім Басқармасының
басшысы К.Сенғазыев

«____» _____2022

«Бекітемін»

_____
_____
_____
_____

«____» _____2022

Нұр-Сұлтан қаласы мектепке дейінгі ұйымында
тәрбиеленетін балалардың тамақтануын ұйымдастыруға арналған
20 күндік жазғы-күзгі ас мәзірі
(01маусымнан 31 қарашаға дейін әрекет етеді)

Маусымдық 20-күндік (жаз-күз) ас мәзірі **Бірінші апта**

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Дүйсенбі 27.07.2026	Қант, май қосылған жүгері ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған клецки көжесі Ет қосылған бигос «Солнышко» салаты (сәбіз, жүгері, сарымсақ, сұйық май) Балғын жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, қара бидай наны	Бұқара палауы Печенье Сүт
Сейсенбі 28.07.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген «Геркулес» ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Қаймақпен, сүйектің сорпасына пісірілген балғын орамжапырақтан жасалған борщ Етпен жұмыртқадан дайындалған орама Қызанақ, көк пияз, көк, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Көкөністер рагуі Сүзбе қосылған рогалик Тәтті шай
Сәрсенбі 29.07.2026	Қант, май қосылған шикі сөк ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген, жұмыртқа, қаймақ қосылған қызылша көжесі Қарақұмық гарнирімен, томат тұздығымен бұқтырылған тауық Балғын қызанақ, қияр, көк пияз, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай нан	Суға пісірілген, май қосылған картоп Бидай нан Айран сусыны
Бейсенбі 30.07.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген арпа ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Қаймақпен, еттің сорпасына пісірілген құрама көжесі Рожкимен, томат тұздығымен котлета «Забава» салаты (балғын орамжапырақ, жүгері, көк, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Орысша балық Қара бидай наны Тәтті шай Жидектермен (алма) бәліш
Жұма 31.08.2026	Қант, май қосылған 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақ қосылған картоп көжесі Қазақша ет «Жазғы» салат (қияр, көк пияз, сұйық май) Балғын жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, қара бидай наны	Қаймақ тұздығымен, қыздырып пісірілген сүзбе-жидек көмеші Вафли Сүт

Маусымдық 20-күндік (жаз-күз) ас мәзірі **Екінші апта**

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Дүйсенбі 3.08.2026	Қант, май қосып, сүтке пісірілген қарақұмық ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Май, джем жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған дала көжесі Макарон гарнирімен, томат тұздығымен етті котлета Диеталық салаты (орамжапырақ, сәбіз, алма, көк пияз, сұйық май) Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара бидай наны	Бұқтырылған көкөністер Қара бидай наны Тәтті тоқаш Тәтті шай
Сейсенбі 04.08.2026	Қант, май қосылған 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған бұршақ көжесі Гуляш, қызғылт езбесімен (картоп, сәбіз) «Көңілді күлкі» салаты (қияр, көк пияз, салат жапырағы, сұйық май) Жидектер (жеміс) қосылған кисель Бидай, қара бидай наны	Беті ашық сүзбе, жидектер (жемістер) бәліші Сүт
Сәрсенбі 05.08.2026	Қант, май қосылған 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, қаймақпен щи көжесі. Күріш гарнирімен бұқтырылған балық Қызанақ, қияр, шалғам, көк пияз, көк, сұйық май) Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер) Бидай нан	Жұмыртқамен, ірімшікпен қыздырып пісірілген вермишель Сүт Мармелад
Бейсенбі 06.08.2026	Қант, май қосып, сүтке пісірілген бидай ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген харчо көжесі Штрудли етпен және көкөністермен Пекин орамжапырағы, қияр, көк, сұйық май қосылған салат Балғын жеміс-жидектер компоты (кептірілген жемістер) Бидай, қара бидай наны	Сүтті тұздығымен, сүзбе қосып жасалған сырниктер Мармелад Сүт қосылған тәтті шай
Жұма 07.08.2026	Қант, май қосып пісірілген геркулес ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Көк қосылған, тауықпен пісірілген үй кеспесі Тұздығымен, бұршақ езбесімен чахохбили Қияр, қызанақ, пияз, көк, сұйық май салаты Жеміс-жидектр киселі Бидай, қара бидай наны	Күріш, жұмыртқа, көк пияз қосылған бүктеме Кәмпит Айран сусыны

Маусымдық 20-күндік (жаз-күз) ас мәзірі

Үшінші апта

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертеңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Дүйсенбі 10.08.2026	Қант, май қосылып, сүтке пісірілген арпа ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, балғын орамжапырақ, көк қосылған щи көжесі. Үй қуырдағы «Здоровячок» салаты, (қияр, орамжапырақ, көк, көк пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Суға пісіріліп, май қосылған қарақұмық Айран сусыны Вафли
Сейсенбі 11.08.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген «Достық» (күріш, шикі сөк) ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, көк және қаймақ қосылған үрме бұршақ көжесі Вермишель гарнирімен, пісірілген етімен гуляш Қияр, шалғам, салат жапырағы, аскөк, сұйық май қосылған «Зеленый» салаты Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара бидай наны	Май көк қосылған, суға пісірлген картоп Нан Сүзбе қосылған ватрушка Сүт
Сәрсенбі 12.08.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген 4 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Тауықтың сорпасына пісірілген, көк қосылған қышқылтым көжесі Тауық, перловкамен палау Түрлі-түсті орамжапыраққа (ақ орамжапырақ, пекин орамжапырағы, салат жапырағы) қызанақ, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер киселі. Бидай, қара бидай наны	Көкөністер рагуі Нан Тәтті шай Печенье
Бейсенбі 13.08.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген 3 дәнді-дақылдар ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Джем, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген турамыш сорпасы Картоппен полякша балық «Дәрумен» салаты (сәбіз, орамжапырақ, пияз, көк, сұйық май) Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара бидай наны	Беті ашық көкөністер бәліші (колбаса, қызанақ, тәтті бұрыш, ірімшік) Сүт қосылған тәтті шай
Жұма 14.08.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген ұнтақ жарма ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына сорпасына пісірілген, жұмыртқа мен көк қосылған шаруа көжесі Томат тұздығымен, көкөністер гарнирімен, ет котлетасы Жазғы салат (тәтті бұрыш, сәбіз, пияз, сұйық май) Жеміс-жидектер киселі. Бидай, қара бидай наны	Жалқау вареникгері Мармелад Сүт

Маусымдық 20-күндік (қыс-көктем) ас мәзірі **Төртінші апта**

	Таңертеңгілік ас	Екінші таңертіңгілік ас	Түскі ас	Бесіндік ас
Дүйсенбі 17.08.2026	Қант, май қосып, сүтке пісірілген күріш ботқасы. Сүт, қант қосылған цикорий. Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған, қытырлақ нанмен әже көжесі Картоп езбесімен татарша азу «Жазғы» салаты (қызанақ, қияр, салат жапырағы, көк пияз, сұйық май) Балғын жидектер киселі. Бидай нан	Ірімшік, көк, пісірілген жұмыртқа, май қосылған рожки Сүт
Сейсенбі 18.08.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген шикі сөк ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Май, джем жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, көк қосылған бұршақ көжесі. Ішіне тартылған ет салынған (бұқтырылған орамжапырақ пен ет) болгар бұрышы Балғын қызанақ, пияз, көк, сұйық май салаты. Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара бидай наны	Дала көжесі Қара бидай наны Сүзбемен үстіне себілген бәліш Сүт, қант қосылған шай
Сәрсенбі 19.08.2026	Қант, май қосып, сүтке пісірілген вермишель көжесі. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Еттің сорпасына пісірілген харчо көжесі. Көкөністермен бұқтырылған ет Көк, шалғам, орамжапырақ, сұйық май қосылған салат Жеміс-жидектер киселі Бидай, қара бидай наны	Картоппен, бұқтырылған балық Қара бидай наны Кәмпит Лимон қосылған шай
Бейсенбі 20.08.2026	Қант, май қосып сүтке пісірілген қарақұмық ботқасы Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – шырын	Еттің сорпасына пісірілген, жұмыртқа мен көк қосылған қызылша көжесі Тұшпара Болгар бұрышы, қызанақ, көк, сұйық май қосылған салат Балғын жемістер компоты (кептірілген жемістер). Бидай, қара бидай наны	Қоюлатылған тәтті сүтпен сүзбе-алма (сәбіз) көмеші Печенье Айран сусыны
Жұма 21.08.2026	Қант, май қосып, сүтке пісірілген геркулес ботқасы. Қант, сүт қосылған цикорий Ірімшікпен, май жағылған батон	Сағат 10.00 – маусымдық жемістер	Тауықтың сорпасына пісірілген, солянка көжесі Пісірілген тауықпен, күріш гарнирімен гуляш Балғын қияр, көк, сұйық май қосылған салат Балғын жидектер қосылған кисель Бидай, қара бидай наны	Алма (сәбіз, картоп) қосылған бүктеме Сүт қосылған тәтті шай