

«келісіді»

ТОО Х.Капанов атындағы ОХГ

Директоры

Усманова А.Ж.

02 қыркүйек 2024жыл

«бекітемін»

ИП «Воробьева»

Воробьева Любовь Александровна

Воробьева Л.А.

02 қыркүйек 2024 жыл

ТОО «Х.Капанов атындағы Орал халықаралық гимназиясы» бөбекжайының 10 күндік перспективалық мәзірі (жаз-күз)

3 жастан 6 жасқа дейін

1 күн			
Танғы ас	2-ші танғы ас	Түскі ас	Түстен кейінгі тамақ
Жарма сүт ботқасы-150г	Шырын-180	Сәбіз салаты-40г	Шұжық қосылған бәліш-60гр
Печенье 50 г		Тұшпара сорпасы-200гр	Тәтті шәй-180
Какао сүтті-180г		Палау-150г	
		«С» витамин қосылған кептірілген жемістерден компот-200г	
		Бидай наны-130г	
		Қара бидайнаны -80г	
2 күн			
Сүтпен тары ботқасы-150гр	Алма -150гр	Қияр және қырық қабат салаты-40гр	Тәтті бәліш -60гр
Май жағылған болке-20/10гр		Қаймақ қосылған орамжапырақ сорпасы-200гр	Қант қосылған шәй-180гр
Кофе сусыны цикорий-180гр		Ыстық тамақ картоппен жаркое-150гр	
		«С» витаминді кисель-150г	
		Бидай наны-35г	
		Қара бидайнаны -25г	
3 күн			
Сұлы сүтті ботқасы-150 гр	Балғын жеміс жидектерден сусын	Қияр және қызанақ салаты-40гр	Үй тоқашы -75гр
Майжәнеірімшікқосылғанбатон-20/15/10гр		Бұршақсорпасы -150гр	Тәтті айран-150гр
Сүтті шәй-180гр		Тэфтель макарон-100/80/40	
		«С» витамин қосылған кептірілген жемістер компоты-200г	
		Бидай наны-35г	
		Қарабидай наны -25г	
4 күн			
Күріш сүтті ботқасы-150гр	Шырын-180	Қиярқосылған салат-40гр	Ірімшікқосылған тоқаш-60гр
Ірімшік және май қосылған батон-20/10гр		Балғынбалық сорпасы-200гр	Алма компоты-180гр
Цикорий сусыны		Балық котлеті-80/30гр	
		Картоп поресі-150гр	
		«С» витаминді кисель-150г	
		Бидай наны-35г	
		Қарабидай наны-25гр	
5 күн			
Бидайсүтті ботқасы-200гр	Алма-100гр	Сәбіз-қырыққабат салаты-40гр	Печенье-50гр
Ірімшік,май қосылған болке-40/20/10гр		орамжапырақ сорпасы-200гр	Кептірілген өрік шырыны-180
Цикорий сусыны-180		Бешбармақ-150гр	
		«С» витамин қосылған кептірілген жемістер компоты-180г	
		Бидай наны-35г	
		Қарабидайнаны -25г	
6 күн			