



«Рауан» мектепке дейінгі шағын орталықтың балаларына берілетін (жаз-көктем)
10 күндік АС МӘЗІРІ (2 жас-5 жас)

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері
Таңертеңгі ас	1	Күріш ботқасы Нан сары май Шай Вафли Асылған жұмыртқа	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр 0,6 гр	Таңертеңгі ас	1	Шикі сөк ботқасы Нан тосаппен Какао сүтпен Пряник	180гр 40 гр 180гр 10 гр
Түскі ас	2	Қызанақ, кияр салаты Арпа сорпасы Асылған қарақұмық етпен Компот Қара нан	50гр 180 гр 130гр 70гр 180гр 60гр	Түскі ас	2	Сәбіз алма салаты Көкөніс сорпасы Асылған қарақұмық Ет Қара нан Компот	50гр 180гр 130гр 50гр 70гр 60гр 150гр
Бесінгі ас	3	Пряйнек Какао сүтпен	10гр 180гр	Бесін ас	3	Печенье Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Шикі сөк ботқасы Нан, тосап Шырын	180гр 40гр 180гр	Кешкі ас	4	Жарма ботқасы Қара нан Айран	180гр 60гр 180гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	Мөлшері
Таңертеңгі ас	1	Геркулес ботқасы Нан тосап Шай сүтпен Печенье	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр	Таңертеңгі ас	1	Күріш ботқасы Нан, сары маймен Коржық Шай	180гр 40гр 10гр 10гр 180гр
Түскі ас	2	Капуста сорпасы Картоп пюресі Ет	180гр 130гр 50гр 70гр	Түскі ас	2	Қызанақ кияр салаты Арпа сорпасы Рагу Ет Қара нан Кисель	50гр 180гр 130гр 70гр 60гр 180гр
Бесінгі ас	3	Нан Айран	10гр 180гр	Бесін ас	3	Пряйнек Шай	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Күріш ботқасы Нан сары май Сүт	180гр 40гр 10гр 180гр	Кешкі ас	4	Қарақұмық ботқасы Нан Какао	180гр 40гр 180гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	Мөлшері
Таңертеңгі ас	1	Шикі сөк ботқасы Нан қаймақпен Шай сүтпен Пряник	180гр 40гр 180гр 10гр	Таңертеңгі ас	1	Жарма ботқасы Нан Алма	180гр 40гр 130гр
Түскі ас	2	Сәбіз салаты Капуста сорпасы Картоп пюресі Ет Компот Қара нан	50гр 180гр 130гр 70гр 180гр 60гр	Түскі ас	2	Қызанақ, кияр салаты Арпа сорпасы Рагу Ет Қара нан Кисель	50гр 180гр 130 70гр 60гр 180гр
Бесінгі ас	3	Пряйнек Какао сүтпен	10гр 180гр	Бесін ас	3	Печенье Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Күріш ботқасы Болке нан Сүт	180гр 40гр 180гр	Кешкі ас	4	Қарақұмық ботқасы Нан Печенье	180гр 40гр 10гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері
Таңертеңгі ас	1	Шикі сөк ботқасы Нан сары маймен Шай қантпен Коржық	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр	Таңертеңгі ас	1	Жарма ботқасы Нан қаймақпен Шай қантпен Конфет	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр
Түскі ас	2	Үй лалшасы Асылған күріш Ет Компот	180гр 130гр 70гр 180гр	Түскі ас	2	Тефтели сорпасы Макарон Ет Қара нан	180гр 180гр 70гр 60гр

Бесінгі ас	3	Печенье Шырын	10гр 180гр	Бесін ас	3	Блины Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Банан Нан Кисель Пряник	150гр 40гр 180гр 10гр	Кешкі ас	4	Шикі сәк боткасы Нан Какао Печенье	180гр 40гр 180гр 10гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері
Таңертеңгі ас	1	Қарақұмық боткасы Нан тосаппен Какао Печенье	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр	Таңертеңгі ас	1	Достық боткасы Нан тосаппен Шай сүтпен Печенье	180гр 40гр 180гр 10гр
Түскі ас	2	Тұшпара сорпасы Рагу етпен Ет Кисель Қара нан	180гр 180гр 70гр 180гр 60гр	Түскі ас	2	Ас бұршақ сорпасы Картоп пюре Ет Сәбіз, алма салаты Қара нан Компот	180гр 130гр 50гр 70гр 50гр 60гр 180гр
Бесінгі ас	3	Алма Шырын	10гр 180гр	Бесін ас	3	Алма Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Достық боткасы Нан Сүт	180гр 40гр 180гр	Кешкі ас	4	Күріш боткасы Нан тосап Компот	180гр 40гр 180гр

Мейіркеш: _____ Бисен М



«Рауан» мектепке дейінгі шағын орталықтың балаларына берілетін (күз-қыс)
10 күндік АС МӘЗІРІ (3 жас-5 жас)

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері
Таңертенгі ас	1	Күріш боткасы Нан сары май Шай Вафли Асылған жұмыртқа	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр 0,6 гр	Таңертенгі ас	1	Шикі сөк боткасы Нан тосаппен Какао қантпен Пряник	180гр 40гр 180гр 10 гр
Түскі ас	2	Сәбіз салаты Бұршақ сорпасы Макарон асылған етпен Кампот Қара нан	50гр 180 гр 130гр 70гр 180гр 60гр	Түскі ас	2	Қызылша салаты Уй лапшасы Күріш асылған Ет Қара нан Кисель	50гр 180гр 130гр 50гр 70гр 60гр 150гр
Бесінгі ас	3	Пряйнек Какао сүтпен	10гр 180гр	Бесін ас	3	Печенье Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Шикі сөк боткасы Нан, тосап Шырын	180гр 40гр 180гр	Кешкі ас	4	Жарма боткасы Қара нан Айран	180гр 60гр 180гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	Мөлшері
Таңертенгі ас	1	Жарма боткасы Нан тосап Шай сүтпен Печенье	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр	Таңертенгі ас	1	Геркулес боткасы Нан, сары маймен Коржык Шай	180гр 40гр 10гр 10гр 180гр
Түскі ас	2	Қызылша салаты Арпа сорпасы Асылған қарақұмық Ет Кисель Қара нан	50гр 180гр 130гр 50гр 70гр 180гр 60гр	Түскі ас	2	Сәбіз салаты Көкөніс сорпасы Қарақұмық асылған Ет Қара нан Кисель	50гр 180гр 130гр 70гр 60гр 180гр
Бесінгі ас	3	Нан Айран	10гр 180гр	Бесін ас	3	Пряйнек Шай	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Геркулес боткасы Нан сары май Айран	180гр 40гр 10гр 180гр	Кешкі ас	4	Күріш боткасы Нан Алма	180гр 40гр 130гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	Мөлшері
Таңертенгі ас	1	Геркулес боткасы Нан қаймақпен Какао сүтпен Пряник	180гр 40гр 180гр 10гр	Таңертенгі ас	1	Күріш боткасы Нан Алма	180гр 40гр 130гр
Түскі ас	2	Сәбіз салаты Капуста сорпасы Картоп пюреі Ет Кампот Қара нан	50гр 180гр 130гр 70гр 180гр 60гр	Түскі ас	2	Қызылша салаты Арпа сорпасы Рагу Ет Қара нан Кисел	50гр 180гр 130 70гр 60гр 180гр
Бесінгі ас	3	Пряйнек Какао сүтпен	10гр 180гр	Бесін ас	3	Печенье Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Күріш боткасы Бөлке нан Сүт	180гр 40гр 180гр	Кешкі ас	4	Қарақұмық боткасы Нан Печенье	180гр 40гр 10гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері
Таңертенгі ас	1	Шикі сөк боткасы Нан сары маймен Шай қантпен Коржык	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр	Таңертенгі ас	1	Қарақұмық боткасы Нан қаймақпен Шай қантпен Конфет	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр
Түскі ас	2	Күріш сорпасы Қарақұмық Ет Кампот	180гр 130гр 70гр 180гр	Түскі ас	2	Тефтели сорпасы Макарон Ет Қара нан	180гр 180гр 70гр 60гр

Бесінгі ас	3	Печенье Шырын	10гр 180гр	Бесін ас	3	Блины Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Банан Нан Кисель Пряник	150гр 40гр 180гр 10гр	Кешкі ас	4	Шикі сөк боткасы Нан Какао Печенье	180гр 40гр 180гр 10гр

	Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері		Р/с	Тағамның түрлері	мөлшері
Таңертеңгі ас	1	Қарақұмық боткасы Нан тосаппен Какао Печенье	180гр 40гр 10гр 180гр 10гр	Таңертеңгі ас	1	Достық боткасы Нан Какао Печенье	180гр 40гр 180гр 10гр
Түскі ас	2	Тұшпара сорпасы Рагу етпен Ет Компот Қара нан	180гр 180гр 70гр 180гр 60гр	Түскі ас	2	Ас бұршақ сорпасы Қарақұмық Ет Сәбіз, алма салаты Қара нан Компот	180гр 130гр 70гр 50гр 60гр 180гр
Бесінгі ас	3	Алма Шырын	10гр 180гр	Бесін ас	3	Алма Шырын	10гр 180гр
Кешкі ас	4	Достық боткасы Нан Сүт	180гр 40гр 180гр	Кешкі ас	4	Күріш боткасы Нан тосап Алма	180гр 40гр 150гр

Мейіркеш: _____ Бисен М