

"БЕКІТЕМІН"



"КЕЛІСЕМІН"



"КЕЛІСЕМІН"

"КАЛИМБЕТОВ Д.Ж." ЖК



ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ МАУСЫМДЫҚ
(ҚЫС-КӨКТЕМ) АС МӘЗІРІ

ШЫМКЕНТ 2024-2025ж.

**ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ МАУСЫМДЫҚ
(ҚЫС-КӨКТЕМ) АС МӘЗІРІ**

Күні	Тағамдардың атауы	Дарын
		Тағам шығысы, гр/мл
1 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен жарма ботқасы	250гр
	Бидай наны мен сары май	80/20гр
	Сүт қосылған какао	200 гр
	Пісірілген жұмыртқа	50 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Қара бидай наны, шұжық пен ірімшік	100/10/15гр
	Жемістер	140гр
	Шырындар	200гр
	Түскі ас	
	Қызылша мен пияз салаты	100гр
	"Минестрон" сорпасы с/қ	300гр
	Қырыққабат орамдары	120гр
	Гарнир: картоп езбесі	150 гр
	Қара бидай наны, бидай наны	90/70 гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр
	Кешкі ас	
	Ашытылған қырыққабат пен сәбіз салаты	100гр
	Манпар	300 гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен повидло	95/80/ 40 гр
	Кэмпит карамель	15 гр
	Лимон қосылған шай	200гр
	Қосымша кешкі ас	
	Тоқаштар сүзбемен	100гр
	Айран	200 гр
2 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен сұлы ботқасы	250 гр
	Бидай наны, сары май	80/20гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр
	Жеміс қосылған сүзбе	100гр
	Бал	40гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны мен шұжық	40/10гр
	Бұға піскен асқабақ	80гр
	Шырындар	200гр
	Түскі ас	
	Жасыл бұршақ салаты	100гр
	Бұршақ сорпасы с/қ	300 гр
	Бешбармақ	250гр
	Айран	200 гр
	Қара бидай наны, бидай наны	95/70гр
	Лимон қосылған шай	200гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр
	Жемістер	140гр
	Кешкі ас	
	Ашытылған қырыққабат пен қызылша салаты	100гр
	Тауық етінен жасалған Чахохбили	100гр
	Гарнир: Арпа	140гр
	Қара бидай наны, бидай наны	95/80гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Алма запеканкасы	100гр
	Тәтті шай сүтпен	200 гр

3 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен тары ботқасы	250 гр
	Бидай нан мен сары май	80/20гр
	Повидло	40гр
	Кофе	200 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны мен ірімшік	80/ 20 гр
	Жемістер	140гр
	Шырындар	200гр
	Түстік ас	
	Тұздалған қияр салаты	100гр
	Қолдан кеспе сорпасы с/қ	300 гр
	Ет қосылған Палау	250 гр
	Қара бидай наны, бидай наны	95/70гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Компот	200гр
	Кешкі ас	
	Пияз салаты	80 гр
	Етпен қуырылған картоп	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	95/80 гр
	Лимон қосылған шай	200гр
	Карамель	15
	Қосымша кешкі ас	
	Сүзбе мен асқабақтан запеканка	80гр
	Айран	200 гр
4 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен 3 дәнді дақылдар ботқасы	250 гр
	Бидай наны мен сары май	80/20гр
	Бал	40гр
	Сүт қосылған Какао	200 гр
	Пісірілген жұмыртқа	50 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны мен қаймақ	80/ 20 гр
	Шырындар	200гр
	Жемістер	140гр
	Түстік ас	
	Қызыл бұршақ қосылған көкөніс салаты	100гр
	Күріш пен маш сорпасы с/қ	300 гр
	Сүт соусының астында пісірілген балық	100гр
	Гарнир;Пеште піскен картоп	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	95/70гр
	Лимон қосылған шай	200 гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Шырындар	200гр
	Кешкі ас	
	Ашытылған қырыққабат салаты	100гр
	Лагман	280гр
	Қара бидай наны, бидай наны	95/70гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Пицца (маргарита)	100гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр

5 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен жарма ботқасы	250 гр
	Бидай наны, сары май	75/20 гр
	Тәтті шай сүтпен	200 гр
	Шұжық	10гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны мен ірімшік	100/15гр
	Жемістер	140гр
	Шырындар	200гр
	Түскі ас	
	Колбаса қосылған салат	120гр
	Авгелемоно сорпасы с/қ	300 гр
	Коплет	100гр
	Гарнир: Қарақұмық	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	95/70гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Шырындар	200гр
	Кешкі ас	
	Сәбіз салаты	100гр
	Дымляма	250гр
	Қара бидай, бидай наны сельдь	95/70/75 гр
	Кэмпит карамель	15гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Томпақ тоқаш тосаппен	80гр
	Айран	200гр
6 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен сұлы ботқасы	250 гр
	Бидай наны мен сары май	80/20гр
	Жеміс қосылған сүзбе	100гр
	Қоюландырылған сүт қосылған шай	200 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Кондитерлік өнімдер	30 гр
	Лимон қосылған шай	200 гр
	Қант, тәттілер (тек Дарын үшін - 64 теңге)	40гр
	Түскі ас	
	Тұрып пен сәбіз салаты	120 гр
	Рассольник сорпасы с/қ	300 гр
	Ханума	250 гр
	Айран	200гр
	Қара бидай нан, бидай наны	100/60 гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр
	Қосымша ас	
	Сүзбе мен асқабақтан запеканка	80гр
	Жемістер	140гр
	Шырындар	200 гр
	Кешкі ас	
	Бұршақ салаты	100гр
	Гуляш	100гр
	Гарнир: Макарон	140гр
	Қара бидай наны, бидай наны	100/80 гр
	Лимон қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Шырындар	200 гр

7 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен жүгері ботқасы	250 гр
	Бидай наны мен сары май	80/20 гр
	Пісірілген жұмыртқа	50 гр
	Кампит карамель	15гр
	Кофе	200 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны, шұжық пен ірімшік	70/20/30гр
	Шырындар	200гр
	Бұға піскен асқабақ	80гр
	Түстік ас	
	Қызылша салаты	100гр
	Маш сорпасы с/қ	300 гр
	Текстели	100гр
	Гарнир: Пеште піскен картоп	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен повидло	100/60/40 гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр
	Қосымша ас	
	Балық кесектері	80гр
	Қара бидай, бидай наны	100/80 гр
	Жемістер	140гр
	Лимон қосылған шай	200 гр
	Кешкі ас	
	Қырыққабат салаты	100 гр
	Манпар	300гр
	Қара бидай наны, бидай наны	100/70гр
	Лимон қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Кондитерлік өнімдер	30 гр
8 күн	Айран	200 гр
	Таңғы ас	
	Сүтке піскен жарма ботқасы	250 гр
	Бидай наны мен сары май	90/20гр
	Пісірілген жұмыртқа	50 гр
	Қоюландырылған сүт қосылған какао	200 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны, қаймақ мен шұжық	100/30/30гр
	Жемістер	140гр
	Шырындар	200гр
	Түстік ас	
	Тұздалған қияр салаты	100 гр
	Авголемоно к / б	300 гр
	Ет қосылған Палау	250гр
	Қара бидай наны, бидай наны	100/80гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр
	Кешкі ас	
	Шұжық қосылған салат	120 гр
	Етпен қуырылған картоп	280 гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен повидло	100/80/40гр
	Кампиттер карамель	15гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Тоқаштар	80 гр
	Айран	200 гр

9 күн	Таңғы ас	
	Сүтке піскен 3 дәнді дақылдар ботқасы	250 гр
	Бидай наны, сары май	90/20гр
	Жеміс қосылған сүзбе	100гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Бал	40 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны мен ірімшік	40/20гр
	Жемістер	140гр
	Шырындар	200гр
	Түстік ас	
	Жасыл бұршақ салат	100 гр
	Харчо сорпасы с/қ	300 гр
	Манты	250 гр
	Айран	50гр
	Қара бидай наны, бидай наны	110/80гр
	Лимон қосылған шай	200 гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30 гр
	Кептірілген жеміс компоты	200гр
	Кешкі ас	
	Тұрып пен сәбіз салаты	80гр
	Болоньезе	100гр
	Гарнир:Спагетти	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	100/80 гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Самса (асқабақ пен картоп қосылған)	100 гр
	Айран	200 гр
	Таңғы ас	
	Сүтке піскен тары ботқасы	250 гр
	Бидай наны мен сары май	90/20гр
	Пісірілген жұмыртқа	50 гр
	Қоюландырылған сүт қосылған кофе	200 гр
	Қосымша таңғы ас	
	Бидай наны мен ірімшік	80/30 гр
	Жемістер	140гр
	Шырындар	200гр
	Түстік ас	
	Тұздалған қияр мен картоп салаты	100 гр
	Қаймақ пен с/қ рассольник	300/10 гр
	Тауық етінен жасалған Чахохбили	100гр
	Гарнир:Қарақұмық	150гр
	Қара бидай наны, бидай наны	100/80гр
	Кептірілген жеміс компоты	200 гр
	Қосымша ас	
	Кондитерлік өнімдер	30гр
	Шырындар	200гр
	Кешкі ас	
	Қырыққабат салаты	100гр
	Манпар	250 гр
	Қара бидай наны, бидай наны мен повидло	110/80/ 40 гр
	Карамель	18гр
	Қант қосылған шай	200 гр
	Қосымша кешкі ас	
	Тәтті тоқаш	80гр
	Айран	200гр

Таңғы ас	
Сүтке піскен сұлы ботқасы	250 гр
Бидай наны мен сары май	90/20гр
Бал	40 гр
Сүт қосылған какао	200 гр
Пісірілген жұмыртқа	50 гр
Қосымша таңғы ас	
Бидай наны мен қаймақ	80/30гр
Жемістер	140гр
Шырындар	200гр
Түстік ас	
Винегрет салаты	100 гр
Маш пен күріш сорпа с/қ	300 гр
Пеште пісірілген балық	100гр
Балық тұздығы	50гр
Гарнир: Макарон	130гр
Қара бидай наны, бидай наны	100/ 70гр
Лимон қосылған шай	200 гр
Қосымша ас	
Кондитерлік өнімдер	30гр
Бал қосылған шай	200гр
Кешкі ас	
Сәбіз салаты	100гр
Картоп пен тауық етінен бұқтырма	280гр
Қара бидай наны, бидай наны	110/80 гр
Қант қосылған шай	200 гр
Қосымша кешкі ас	
Пицца (маргарита)	100гр
Кептірілген жеміс компоты	200гр
Таңғы ас	
Сүтке піскен ұнтақ ботқасы	250 гр
Бидай наны сары маймен	90/20гр
Тәтті шай сүтпен	200 гр
Жеміс қосылған сүзбе	100гр
Қосымша таңғы ас	
Бұға піскен асқабақ	80гр
Бидай наны ірімшік	40/20гр
Шырындар	200гр
Түстік ас	
Қызылша мен пияз салаты	100 гр
Қызыл бұршақ сорпасы с/қ	300 гр
Тефтели	100 гр
Гарнир:Пеште піскен картоп	150 гр
Қара бидай наны , бидай наны	100/80 гр
Лимон қосылған шай	200 гр
Қант, тәттілер (тек Дарын үшін - 64 теңге)	100гр
Қосымша ас	
Кондитерлік өнімдер	30гр
Жемістер	140гр
Шырындар	200 гр
Кешкі ас	
Пияз бен сәбіз салаты	80гр
Дымляма	280гр
Қара бидай наны, бидай наны	110/80 гр
Қоюландырылған сүт қосылған какао	200 гр
Қосымша кешкі ас	
Тоқаштар	80гр
Айран	200 гр

14 күн

Таңғы ас	
Сүтке піскен тары ботқасы	250 гр
Бидай наны мен сары май	60/20гр
Кондитерлік өнімдер	30гр
Қоюландырылған сүт қосылған какао	200 гр
Қосымша таңғы ас	
Бидай наны, шұжық пен ірімшік	55/20/15 гр
Қант қосылған шай	200 гр
Қант, тәттілер	40гр
Түстік ас	
Қызыл бұршақ салаты	100гр
Қолдан кеспе сорпасы с/қ	300 гр
Котлет	100гр
Гарнир:Күріш	150 гр
Қара бидай наны, бидай наны	70/50гр
Кептірілген жеміс компоты	200 гр
Қосымша ас	
Сырниктер	80 гр
Жемістер	140гр
Шырындар	200 гр
Кешкі ас	
Ашытылған қырыққабат салаты	100 гр
Етпен Лагман	280 гр
Қара бидай наны, бидай наны	70/60 гр
Лимон қосылған шай	200 гр
Қосымша кешкі ас	
Кондитерлік өнімдер	30гр
Айран	200 гр
Таңғы ас	
Сүтке піскен сұлы ботқасы	250 гр
Бидай нан мен сары май	60/20гр
Пісірілген жұмыртқа	50 гр
Бал	30 гр
Кәмпіт карамель	20гр
Кофе	200 гр
Қосымша таңғы ас	
Қара бидай наны мен ірімшік	70/15 гр
Бұға піскен асқабақ	80гр
Қант қосылған шай	200 гр
Түстік ас	
Бұршақ қосылған көкөніс салаты	100 гр
Авголемоно сорпасы с/қ	300 гр
Гуляш	80гр
Гарнир:Бұршақ езбесі	150 гр
Қара бидай наны, бидай наны	70/50 гр
Кептірілген жеміс компоты	200 гр
Қосымша ас	
Балық кесектері	80гр
Қара бидай наны, бидай наны	70/60гр
Шырындар	200 гр
Жемістер	250гр
Кешкі ас	
Тұздалған қияр салаты	100 гр
Етпен көкөніс қуырмасы	280 гр
Қант қосылған шай	200 гр
Қара бидай наны, бидай наны мен повидло	80/60/40гр
Қосымша кешкі ас	
Кондитерлік өнімдер	40 гр
Айран	200 гр