



10 күнгі ас мәзір жазғы және күзгі 2021ж

Күні	Таңғы ас	2 таңғы ас	Түскі ас	Бесінгі ас
1күн	Сүтке піскен тәтті ұнтақ жарма ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Табиғи шырын	Салат сәбіз Ши сорпасы Бұқтырылған ет пен макарон. Сусын Ақ нан, қара нан	Печенье. Сүт
2күн	Сүтке піскен тәтті бидай ботқасы, Сүт пен шәй. Нан мен ірімшік	Сусын	Салат қызылша Бұршақ сорпасы Жалқау голубцы. Лимон қосылған тәтті сусын. Ақ нан, Қара нан	Вафли Сүт
3күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен шәй. Нан мен сары май	Сусын	Салат қызанақ пен жас қияр. Көкөніс сорпасы Құс еті мен күріш. Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт
4күн	Сүтке піскен тәтті Кеспе ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Алма	Салат қырыққабат пен сәбіз Нарын сорпа Ет пен картоп. Сусын. Ақ нан, Қара нан	Печенье. Сүт.
5күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Сусын	Салат қызылша мен тұздықталған қияр Ұй лапша сорпасы. Котлет г-р қарақұмық Кисель. Ақ нан, Қара нан	Пряник. Сүт
6күн	Сүтке піскен тәтті бидай ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Сусын	Салат жүгері мен сәбіз Борщ сорпасы Ет пен арпа. Лимон қосылған тәтті сусын Ақ нан, Қара нан	Печенье Сүт
7күн	Сүтке піскен тәтті ұнтақ жарма ботқасы, Сүт пен шәй, Нан мен сары май	Табиғи шырын	Салат Қызанақ пен жас қияр Кеспе сорпасы. Құс еті мен күріш. Сусын «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Вафли Сүт.
8күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Сусын	Салат Дәрумен алма мен сәбіз Тұздықталған сорпасы Көкөніс рагуі. Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт
9күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы. Сүт пен шәй Нан мен сары май,	Табиғи шырын	Салат қызылша Фасоль қосылған ши сорпасы. Котлет г-р макарон Сусын Ақ нан, Қара нан	Сүзбе қатырмасы Сүт.
10күн	Сүтке піскен тәтті қарақұмық ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Сусын	Салат Қырыққабат пен сәбіз Күріш сорпасы. Құс етімен картоп Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Сүт