



10 күнгі ас мәзір қысқы және көктемгі 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 Щи сорпасы Ет пен макарон. Сусын Ақ нан, қара нан	Печенье. Тәтті айран
2күн	Сүтке піскен тәтті бидай ботқасы, Сүт пен шәй. Нан мен ірімшік	Алма	Салат қызылша Бұршақ сорпасы Жалқау голубцы. Лимон қосылған тәтті сусын. Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт
3күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен шәй. Нан мен сары май	Сусын	Салат венегрет. Үй лапша сорпасы Құс еті мен күріш. Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Вафли Сүт
4күн	Сүтке піскен тәтті Кеспе ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Табиғи шырын	Салат қырыққабат пен сәбіз Нарын сорпа Ет пен картоп. Сусын. Ақ нан, Қара нан	Сүзбе қатырмасы. Сүт.
5күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Сусын	Салат тұздықталған кияр мен қызылша Көкөніс сорпасы. Тефтели г-р қарақұмық Кисель Ақ нан, Қара нан	Пряник. Сүт
6күн	Сүтке піскен тәтті бидай ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Табиғи шырын	Салат сәбіз бен жүгері Борщ сорпасы Ет пен арпа. Сусын «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Печенье. Тәтті айран
7күн	Сүтке піскен тәтті ұнтақ жарма ботқасы, Сүт пен шәй, Нан мен ірімшік	Алма	Салат қырыққабат пен сәбіз Кеспе сорпасы. Құс еті мен күріш. Сусын «С» витамин қосылған, Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт.
8күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Сусын	Салат Дәрумен (алма мен қызылша) Тұздықталған сорпасы Көкөніс рагуі. Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Вафли Сүт
9күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы. Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Табиғи шырын	Салат қызылша Фасоль қосылған щи сорпасы. Котлет г-р макарон Лимон қосылған тәтті сусын Ақ нан, Қара нан	Сүзбе қатырмасы Сүт
10күн	Сүтке піскен тәтті қарақұмық ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май,	Сусын	Салат жасыл бұршақ пен пияз Күріш сорпасы. Бешбармақ Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Пряник. Сүт