



10 күнгі ас мәзір жазғы және күзгі 2022ж

Күні	Таңғы ас	2 таңғы ас	Түскі ас	Бесінгі ас
1 күн	Сүтке піскен тәтті ұнтақ жарма ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Табиғи шырын	Салат жас кияр Щи сорпасы Ет пен макарон. Сусын Ақ нан, қара нан	Печенье. Тәтті айран
2 күн	Сүтке піскен тәтті бидай ботқасы, Сүт пен шәй. Нан мен ірімшік	Сусын	Салат қызылша Бұршақ сорпасы Жалқау голубцы. Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт
3 күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен шәй. Нан мен сары май	Сусын	Салат венегрет . Үй лапша сорпасы Құс еті мен күріш. Лимон қосылған тәтті сусын Ақ нан, Қара нан	Вафли Сүт
4 күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Алма	Салат Қызанақ пен жас кияр Нарын сорпа Ет пен картоп. Сусын. Ақ нан, Қара нан	Сүзбе қатырмасы. Сүт.
5 күн	Сүтке піскен тәтті кеспе ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Сусын	Салат Дәрумен (алма мен қызылша) Көкөніс сорпасы. Котлет г-р қарақұмық Кисель Ақ нан, Қара нан	Пряник. Сүт
6 күн	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
7 күн	Сүтке піскен тәтті ұнтақ жарма ботқасы, Сүт пен шәй, Нан мен ірімшік	Сусын	Салат қырыққабат пен сәбіз Кеспе сорпасы. Құс еті мен күріш Кисель «С» витамин қосылған, Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт.
8 күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен кофе Нан мен сары май	Сусын	Салат Дәрумен (алма мен сәбіз) Тұздықталған сорпасы Көкөніс рагуі Лимон қосылған тәтті сусын Ақ нан, Қара нан	Вафли Сүт
9 күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы. Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Табиғи шырын	Салат қызылша Көкөніс сорпасы. Котлет г-р макарон Сусын «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Печенье Сүт
10 күн	Сүтке піскен тәтті қарақұмық ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Сусын	Салат қырыққабат пен сәбіз Күріш сорпасы. Ет пен картоп Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Пряник, Сүт