

10 күнгі ас мәзір қысқы және көктемгі 2022ж



Күнi	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	Сусын	Салат қызылша Бұршақ сорпасы Жалқау голубцы. Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт
3күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен шәй. Нан мен сары май	Алмұрт	Салат венегрет . Үй лапша сорпасы Құс еті мен күріш. Лимон қосылған тәтті сусын 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 кеспеі ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Сусын	Салат тұздықталған кияр мен қызылша Көкөніс сорпасы. Тефтели г-р күріш 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 күріш. Сусын «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Печенье. Тәтті айран
7күн	Сүтке піскен тәтті ұнтақ жарма ботқасы, Сүт пен шәй, Нан мен ірімшік	Сусын	Салат Дәрумен (алма мен қызылша) Кеспе сорпасы. Құс еті мен көкөніс рагуі. Кисель «С» витамин қосылған, Ақ нан, Қара нан	Көтерілген тәтті бөлке Сүт.
8күн	Сүтке піскен тәтті сұлы қауыз ботқасы, Сүт пен кофе Нан мен сары май	Алма	Салат сәбіз Фасоль қосылған щи сорпасы Тефтели г-р қарақұмық Лимон қосылған тәтті сусын Ақ нан, Қара нан	Вафли Сүт
9күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы. Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Табиғи шырын	Салат қызылшамен тұздықталған кияр Көкөніс сорпасы. Ет пен гуляш г-р макарон Сусын «С» витамин қосылған 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. Ет пен картоп Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Пряник. Сүт