

10 күнгі ас мәзір жазғы – күзгі 2023ж



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



10 күнгі ас мәзірі қысқы және көктемгі 2023ж

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 бен жүгері Щи сорпасы Ет пен макарон. Сусын Ақ нан, қара нан	Пряник. Сүт
2күн	Сүтке піскен тәтті бидай ботқасы, Сүт пен кофе. Нан мен ірімшік	Сусын	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 какао. Нан мен сары май	Сусын	Салат венегрет. Үй лапша сорпасы Құс еті мен күріш. Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Печенье. Тәтті айран
4күн	Сүтке піскен тәтті түтік кеспе ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен ірімшік	Алма	Салат қырыққабат пен сәбіз Тұздықталған 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	Табиғи шырын	Салат Дәрумен (қызылша мен алмұрт) Көкөніс сорпасы. Тефтели г-р қарақұмық Сусын. Ақ нан, Қара нан	Вафли. Сүт
6күн	Сүтке піскен тәтті бидай ботқасы, Сүт пен шәй Нан мен сары май	Сусын	Салат сәбіз Борщ сорпасы Ет пен арпа. Кисель «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 жасыл бұршақ пен пияз Кеспе сорпасы. Құс көкөніс рагуі. 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 қырыққабат пен сәбіз Нарын сорпасы Котлет г-р езілген картоп Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Вафли. Сүт
9күн	Сүтке піскен тәтті жүгері ботқасы. Сүт пен какао Нан пен ірімшік	Табиғи шырын	Салат Дәрумен (алма мен қызылша) Фасоль қосылған щи сорпасы. Гулиш 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 Венегрет Күріш сорпасы, Бешбармақ Кисель «С» витамин қосылған Ақ нан, Қара нан	Пряник. Сүт