

10 күндік перспективтік ас мәзірі қысқы-көктемгі

	1 күн дүйсенбі	2 күн сейсенбі	3 күн сәрсенбі	4 күн бейсенбі	5 күн жұма
Таңғы ас	Сүтті жүгері ботқасы	Сүтті арпа ботқасы	Сүтті манка ботқасы	Сүтті бидай ботқасы	Сүтті геркулес ботқасы
Сағат 10	Батон маймен, Какао сүтпен	Батон маймен, ірімшік Цикорий сүтпен	Батон маймен, Шәй сүтпен	Батон маймен Какао сүтпен	Батон маймен, ірімшік Цикорий сүтпен
Түскі ас	Алма/Шырын	Алма/Шырын	Алма/Шырын	Алма/Шырын	Алма/Шырын
	Сүйек сорпасына қосылған қызылша көжесі	Қаймақ қосылған щи көжесі	Сүйек сорпасынан шаруа көжесі	Сүйек сорпасынан бұршақ көжесі	Тауық етінен рассольник көжесі
	Тауық етінен палау	Гуляш: ұнтақталған қарақұмық	Татар тағамы «Азу»	Бюстраганов, макаронмен	Картоп езбесі, тауық етінен котлет
	Сарымсақ пен сәбіз салаты	Пияз + тұздалған қияр салаты	Қызылша+ жасыл бұршақ салаты	Сәбіз+орамжапырақ салаты	Сәбіз салаты
	Кисель+Вит С	Кептірілген жемістен тосап +вит С	Мейізден тосап +вит С	Кисель+Вит С	Кептірілген жемістен тосап +вит С
Бесін ас	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны
Кешкі ас	Био «С», тоқаш	Ряженка, печенье	Айран, вафли	Қайнатылған сүт, тоқаш	Снежок, кептірілген нан
	Көкөністерден рагу	Сүтті кеспе көжесі	Балықтан котлеті, күріш. Қаймақтан соус	Сәбізден омлет	Ірімшіктен құймақ, сүтті соус
	Тәтті шай қантпен	Өріктен тосап	Лимонмен шәй	Тәтті шай сүтпен	Өріктен тосап
	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны
6 күн дүйсенбі		7 күн сейсенбі	8 күн сәрсенбі	9 күн бейсенбі	10 күн жұма
Таңғы ас	Сүтті манка ботқасы	Сүтті тары ботқасы	Сүтті жүгері ботқасы	Сүтті геркулес ботқасы	Сүтті арпа ботқасы
	Батон маймен Какао сүтпен	Батон маймен, ірімшік Цикорий сүтпен	Батон маймен Шәй сүтпен	Батон маймен, Какао сүтпен	Батон маймен Цикорий сүтпен
Сағат 10	Алма/Шырын	Алма/Шырын	Алма/Шырын	Алма/Шырын	Алма/Шырын
Түскі ас	Сүйек сорпасынан қаймақ қосылған борщ	Сүйек сорпасынан қарақұмық көжесі	Қаймақ қосылған щи көжесі	Бұршақ көжесі	Үй кеспесі
	Тауық етінен Бюстраганов, пісірілген арпа	Көкөністер рагуы етпен	Гуляш, бидай ботқасы	Картоп езбесі, ет котлеті	Жалқау қырыққабат орамдары
	Қызылша+тұздалған қияр салаты	Сәбіз салаты	Сәбіз+орамжапырақ салаты	Сарымсақ+ қызылша салаты	Сәбіз+алма салаты
	Мейізден тосап +вит С	Кисель+Вит С	Кептірілген жемістен тосап +вит С	Мейізден тосап +вит С	Кисель+Вит С

	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны
<u>Бесін ас</u>	Ряженка, печенье	Йогурт, тоқаш	Айран, вафли	Био «С», печенье	Қайнатылған сүт, кептірілген нан
<u>Кешкі ас</u>	Картоптан вареники	Сүтті күріш көжесі	Картоп езбесі, балықтан биточки, тұздалған қияр тілімдері	Ірімшік қосылған макарон	Сүзбеден пісірме, сүтті соус
	Тәтті шәй	Өріктен тосап, көмпит	Лимонмен шәй	Тәтті шәй	Өріктен тосап,
	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны	Ақ бидай, қара бидай наны