

10-күндік ас мәзірі:

19.09-30.09.2022ж



Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас	Кешкі ас
19.09	Сүтке піскен қарақұмық сорпасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Тәтті шәй.	Бұршақ сорпасы. Пигоди. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Кисель, вафли.	Сүтке піскен жүгері ботқасы. Нан. Тәтті шәй.
20.09	Сүтке піскен тары ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Какао.	Қаймақ қос қызылша сорпасы. Сиыр еті қос картоп зразасы. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Тәтті шәй, шокалад конфет.	Жұмыртқа қосыл бұқт вермишель. Нан. Тәтті шәй.
21.09	Сүтке піскен сұлы ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Тәтті шәй.	Кеспе көже. Тауық еті қос палау. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Шырын, печенье	Сүтке піскен достық ботқасы. Нан. Тәтті шәй.
22.09	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Какао.	Балық сорпасы. Балық котлеті, гар езіл бұршақ. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Банан.	Асқабақ қос орама. Нан. Тәтті шәй.
23.09	Сүтке піскен күріш сорпасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Тәтті шәй.	Үрме бұршақ сорпасы. Нарын. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Айран.	Сүтке піскен ячка ботқасы. Нан. Тәтті шәй.
26.09	Сүтке піскен сұлы ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Тәтті шәй.	Маш сорпасы. Сиыр еті қос бұқ көкөніс. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Лимон сусыны, печенье	Сүтке піскен тары ботқасы. Нан. Тәтті шәй.
27.09	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Тәтті шәй.	Қаймақ қос арпа сорпасы. Сиыр еті қос лағман. Нан, алма сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Алма.	Сүзбе қос тұшпара. Нан. Тәтті шәй.
28.09	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Тәтті шәй.	Қаймақ қос қырыққабат сорпасы. Тефтели, гарнир езіл картоп. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Айран.	Сүтке піскен жүгері ботқасы. Нан. Тәтті шәй.
29.09	Сүтке піскен күріш ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Какао.	Балық сорпасы. Балық еті қос бәліш. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Тәтті шәй, карамель конфет.	Шұжық қос бұқ қарақұмық. Нан. Тәтті шәй.
30.09	Сүтке піскен ячка ботқасы. Сары май жағылған нан, ірімшік. Тәтті шәй.	Шаруа сорпасы. Тауық еті қос палау. Нан, алма қақ сусыны+С дәрумені. Т/ашар қияр, қызанақ.	Шырын, бөлішке	Сүтке піскен достық ботқасы. Нан. Тәтті шәй.