

10 жұмыс күніне арналған перспективтік ас мәзірі

Күні	Таңғы ас	Түскі ас	Бесін ас
1 күн	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы нан сары май тәтті шай	россольник сорпа етпен көкөніс бұқтырмағы етпен кампот кара нан салат қызылша	Сүтке піскен күріш ботқасы нан тәтті шай
2 күн	Сүтке піскен тары ботқасы нан сары май тәтті шай	вермишель сорпа етпен гречка тұздық етпен кара нан компот	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы бөлішке тәтті шай
3 күн	Сүтке піскен күріш ботқасы тәтті шай сары май ак нан	кеспе сорпа етпен маш хорда етпен кара нан компот	Сүтке піскен тары ботқасы тәтті шай ак нан алма
4 күн	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы тәтті шай ак нан сары май	борщ сорпасы етпен май қамыр тұздығы етпен салат сәбіз калуста кара нан компот	Бөлішке шай сүтпен алма
5 күн	Сүтке піскен сұлы ботқасы ак нан май тәтті шай	пельмен сорпа етпен шәуле етпен кара нан компот салат қызылша	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы ак нан тәтті шай бөлішке
6 күн	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы ак нан сары май тәтті шай	горох сорпа манты етпен тұздық компот кара нан	Сүтке піскен күріш ботқасы ак нан тәтті шай алма
7 күн	Сүтке піскен тары ботқасы ак нан сары май тәтті шай	вермишель сорпа етпен маш шәуле етпен аралас салаты компот кара нан	Сүтке піскен сұлы ботқасы бөлішке тәтті шай
8 күн	Сүтке піскен күріш ботқасы ак нан сары май тәтті шай	борщ сорпа етпен макарон тұздығы етпен кампот кара нан	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы ак нан тәтті шай алма
9 күн	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы нан май тәтті шай	кеспе сорпа етпен пюре тұздығы етпен қызылша салаты ак нан кампот	күріш ботқасы нан тәтті шай
10 күн	Сүтке піскен сұлы ботқасы ак нан май шай	кеспе сорпа етпен күріш шәуле етпен кара нан кампот	Сүтке піскен ұнтақ ботқасы ак нан шай