

Кыс-көктөм I-II апта ас мазірі

Дүйсөнбү-1күн	Сейсенбү-2күн	Сарсенбү-3күн	Бейсенбү-4күн	Жума-5күн
<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен ұнтак жарма боткасы 2. Сүт каткан какао 3. Батон сары май жагылган 4. Алма <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кырыккабат-сорпасы тауык етімен 2. Бүктүрүлгөн макарон (туздык) 3. Кептірілген жеміс сусыны...+ВитС 4. Кызанақ, кияр салаты <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен күріш сорпасы 2. Алма шырыны 3. печенье 4. Нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен күріш боткасы 2. Жеміс жидек шайы 3. Батон сарымай жагылган <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тушпара сиыр етімен 2. картоп өзбөсі дулян туздыкпен 3. Жеміс жидек киселі +ВитС 4. Винегрет салаты 5. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Омлет 2. Жылтылган сүт 3. нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сүтке піскен геркулес боткасы 2. Сүт каткан какао 3. Батон каймак жагылган <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Просоолынк сиыр етімен(күріш) 2. Вареники картоппен 3. Кептірілген жеміс сусыны...+ВитС 4. Кызылша алма салаты 5. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен карақұмық көжесі 2. Катык(Варенич) 3. печенье 4. Нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сүтке піскен жүгері боткасы 2. Сүт каткан какао 3. Батон сары май жагылган <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балык сорпасы(тары жар) 2. Бүктүрүлгөн карақұмық балык котлетімен 3. Жеміс жидек киселі +ВитС 4. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен бидай боткасы 2. Алма шырыны 3. Печенье 4. Нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сүтке піскен арпа боткасы 2. Жеміс жидек шайы 3. Батон каймак жагылган 4. Алма <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кол лапша, сиыр етімен 2. Бүктүрүлгөн күріш, сиыр етімен 3. Кептірілген жеміс сусыны... +ВитС 4. Кырыккабат, сәбіз салаты. 5. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен макарон сорпасы 2. Катык 3. Балыш 4. Нан
Дүйсөнбү-6күн	Сейсенбү-7күн	Сарсенбү-8күн	Бейсенбү-9күн	Жума-10күн
<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен ұнтак жарма боткасы 2. Жеміс жидек шайы 3. батон сарымай жагылган 4. Алма <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ас бұршак сорпасы тауык етімен 2. Бүктүрүлгөн макарон тауык етімен 3. Кептірілген жеміс сусыны +ВитС 4. Кырыккабат сәбіз салаты 5. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Картоп өзбөсі 2. Алма шырыны 3. булочка 4. Нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сүтке піскен жүгері боткасы 2. сүт каткан какао 3. батон каймак жагылган <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассоолынк сиыр етімен 2. Манты 3. Жеміс жидек киселі + ВитС 4. кызылша алма салаты 5. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен макарон көжесі 2. Катык 3. печенье 4. Нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен геркулес боткасы 2. сүт каткан какао 3. батон сарымай жагылган <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фрикадельки сорпасы сиыр етімен 2. Карақұмық боткасы туздыкпен 3. Кептірілген жеміс сусыны +ВитС 4. Кырыккабат сәбіз салаты 5. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Картоп өзбөсі 2. Жылтылган сүт 3. Нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сүтке піскен күріш боткасы 2. Жеміс жидек шайы 3. батон каймак жагылган <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балык сорпасы(тары жар) 2. картоп өзбөсі, дулян туздыкпен 3. Жеміс жидек киселі. +ВитС 4. Винегрет салаты 5. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сүтке піскен макарон көжесі 3. Кисель 4. печенье 5. нан 	<p>Тангы ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сүтке піскен бидай боткасы 2. сүт каткан какао 3. Батон сарымай жагылган 4. Алма <p>Түскі ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кырыккабат сорпасы, тауык етімен 2. Бүктүрүлгөн күріш, тауык етімен 3. Кептірілген жеміс сусыны +ВитС 4. Нан <p>Бесін ас</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Омлет 2. Алма шырыны 3. балыш 4. Нан

Бөгөтөмүн Азия Республикасы Алматы Аймақ Кеңесінің Басқармасы
 МККК «Амудария» Форумдасы
 Бөбөкбай-Ордақаласының
 Менгерушісі: Батымағанбетова Р.Ж
 « 05 2006ж

Кыс-көктөм III-IV апта ас мээрі

Дүйсөнбү-1 күн	Сейсенбү -12 күн	Сарсенбү -13 күн	Бейсенбү -14 күн	Жума -15 күн	
<p>Тангы ас</p> <p>1. Сүтке піскен уңгак жарма боткасы</p> <p>2. Сүт каткан какао</p> <p>3. Батон сары май жагылган</p> <p>4. Алма</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Кырыккабат сорпасы тауык етiмен</p> <p>2. Бүктүрүлгөн макарон (түздүк)</p> <p>3. Кептірілгөн жеміс суусыны..</p> <p>+ВитС</p> <p>4. Кызынак кияр салаты</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Сүтке піскен күріш сорпасы</p> <p>2. алма шырыны</p> <p>3. печенье</p> <p>4. Нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. Сүтке піскен күріш боткасы</p> <p>2. Жеміс жидек шайы</p> <p>3. Батон сарымай жагылган</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Тушпара сиыр етiмен</p> <p>2. картоп өзбөсі . дуляш түздүкпен</p> <p>3. Жеміс жидек киселі +ВитС</p> <p>4. Винегрет салаты</p> <p>5. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Омлет</p> <p>2. Жылтылган сүт</p> <p>3. нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. сүтке піскен геркулес боткасы</p> <p>2. Сүт каткан какао</p> <p>3. Батон каймак жагылган</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Россолийник сиыр етiмен</p> <p>2. манты (күріш)</p> <p>3. Кептірілгөн жеміс суусыны.</p> <p>+ВитС</p> <p>4. Кызылша алма салаты</p> <p>5. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Сүтке піскен каракумык көжөсі</p> <p>2. Каттык(Варенц)</p> <p>3. печенье</p> <p>4. Нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. сүтке піскен жүгөрү боткасы</p> <p>2. Сүт каткан какао</p> <p>3. Батон каймак жагылган</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Фрекадельки сорпасы сиыр етiмен</p> <p>2. Каракумык боткасы түздүкпен</p> <p>3. Кептірілгөн жеміс суусыны. +ВитС</p> <p>4. Кырыккабат. сөбүз салаты</p> <p>5. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Картоп өзбөсі</p> <p>2. Жылтылган сүт</p> <p>3. Нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. сүтке піскен күріш боткасы</p> <p>2. Жеміс жидек шайы</p> <p>3. батон каймак жагылган</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Балык сорпасы(тары жар)</p> <p>2. картоп өзбөсі . дуляш түздүкпен</p> <p>3. Жеміс жидек киселі. +ВитС</p> <p>4. Винегрет салаты</p> <p>5. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Сүтке піскен макарон көжөсі</p> <p>2. Кисель</p> <p>3. печенье</p> <p>4. нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. сүтке піскен бидай боткасы</p> <p>2. сүт каткан какао</p> <p>3. Батон сарымай жагылган</p> <p>4. Алма</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Кырыккабат сорпасы. тауык етiмен</p> <p>2. Бүктүрүлгөн күріш. тауык етiмен</p> <p>3. Кептірілгөн жеміс суусыны. +ВитС</p> <p>4. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Омлет</p> <p>2. Алма шырыны</p> <p>3. бәліш</p> <p>4. Нан</p>
Дүйсөнбү -16 күн	Сейсенбү -17 күн	Сарсенбү -18 күн	Бейсенбү -19 күн	Жума -20 күн	
<p>Тангы ас</p> <p>1. Сүтке піскен уңгак жарма боткасы</p> <p>2. Жеміс жидек шайы</p> <p>3. батон сарымай жагылган</p> <p>4. Алма</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Ас бұршак сорпасы тауык етiмен</p> <p>2. Бүктүрүлгөн макарон. тауык етiмен</p> <p>3. Кептірілгөн жеміс суусыны +ВитС</p> <p>4. Кырыккабат сөбүз салаты</p> <p>5. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Картоп өзбөсі</p> <p>2. Алма шырыны</p> <p>3. буюлочки</p> <p>4. Нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. сүтке піскен жүгөрү боткасы</p> <p>2. сүт каткан какао</p> <p>3. батон каймак жагылган</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Россолийник сиыр етiмен</p> <p>2. Манты</p> <p>3. Жеміс жидек киселі. + ВитС</p> <p>4. кызылша алма салаты</p> <p>5. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Сүтке піскен макарон көжөсі</p> <p>2. Каттык</p> <p>3. печенье</p> <p>4. Нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. Сүтке піскен геркулес боткасы</p> <p>2. сүт каткан какао</p> <p>3. батон сарымай жагылган</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Фрекадельки сорпасы сиыр етiмен</p> <p>2. Каракумык боткасы түздүкпен</p> <p>3. Кептірілгөн жеміс суусыны. +ВитС</p> <p>4. Кырыккабат. сөбүз салаты</p> <p>5. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Картоп өзбөсі</p> <p>2. Жылтылган сүт</p> <p>3. Нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. сүтке піскен күріш боткасы</p> <p>2. Жеміс жидек шайы</p> <p>3. батон каймак жагылган</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Вареники картоппен</p> <p>2. Алма шырыны</p> <p>3. Печенье</p> <p>4. Нан</p>	<p>Тангы ас</p> <p>1. сүтке піскен бидай боткасы</p> <p>2. сүт каткан какао</p> <p>3. Батон сарымай жагылган</p> <p>4. Алма</p> <p>Түскі ас</p> <p>1. Кырыккабат сорпасы. тауык етiмен</p> <p>2. Бүктүрүлгөн күріш. тауык етiмен</p> <p>3. Кептірілгөн жеміс суусыны. +ВитС</p> <p>4. Нан</p> <p>Бесін ас</p> <p>1. Омлет</p> <p>2. Алма шырыны</p> <p>3. бәліш</p> <p>4. Нан</p>	