

10 күндік ас мәзірі

1,5 – 6 жас аралығындағы топтар

–ж										
Күні	1 күн	2 күн	3 күн	4 күн	5 күн	6 күн	7 күн	8 күн	9 күн	10 күн
Таңғы ас	1. Пшеничная каша 2. Хлеб с маслом 3. Чай с мол	1. Кукурузная каша 2. Хлеб с маслом 3. Чай с сахаром	1. Геркулесовая каша 2. Хлеб 3. Какао	1. Ячневая каша 2. Хлеб 3. Сладкий чай	1. Манная каша 2. Хлеб с маслом. 3. Чай с лимоном.	1. Овсяная каша 2. Хлеб 3. Какао	1. Пшеничная каша 2. Хлеб с маслом. 3. Чай сладкий	1. Кукурузная каша 2. Хлеб 3. Кисель	1. Манная каша 2. Хлеб с маслом. 3. Чай сладкий	1. Молоочный 2. Хлеб с маслом. 3. Чай
Түскі ас	1. Гречневый суп 2. Макароны с котлетой 3. Хлеб 4. Кисель 5. Салат капустный на раст. масле	1. Рисовый суп с курицей 2. Карт. пюре с сосисками 3. Хлеб 4. Компот из с/фрукт. + вит. С 5. Свекольный салат	1. Гороховый суп 2. Тушенная картошка с капустой 3. Хлеб 4. Чай слад. 5. Салат морковный	1. Рыбный суп 2. Гречка с тефтелями 3. Хлеб 4. Компот из с/ф 5. Капустный салат.	1. Борщ 2. Плов с курицей 3. Хлеб 4. Сладкий чай 5. Свекольный салат	1. Рассольник 2. Макароны с курицей 3. Хлеб 4. Сладкий чай 5. Капустный салат	1. Домашняя лапша с курицей 2. Тушеные овощи 3. Хлеб 4. Компот из с/ф + вит. С 5. Салат морков./ябл.	1. Суп с вермишелью и курицей 2. Гречка с сосисками 3. Хлеб 4. Чай с лимоном 5. Салат капуста/свекла	1. Гречневый суп 2. Карт. пюре с котлетой 3. Хлеб 4. Компот из с/ф 5. Свекольный салат	1. Борщ 2. Вареники с картош. 3. Хлеб 4. Кисель 5. Салат морковный
Бесін ас	1. Какао 2. Пряник.	1. Кисель 2. Булочка	1. Чай с мол. 2. Печенье 3. Фруктовая картошкой	1. Какао 2. Вафли 3. Фруктовая нарезка	1. Сок. 2. Олады	1. Кисель 2. Булочки	1. Чай сладкий. 2. Бауырсаки	1. Компот 2. Булочка с изюмом	1. Чай сладкий 2. Пряники 3. Фруктовая нарезка	1. Вареник 2. Булочки