

10 Күндік ас мәзірі

Дүйсенбі	Дүйсенбі
Таңғы ас: Жарма ботқасы Тәтті шәй Нан, тосаппен Түскі ас: Күріш сорпасы Нан Кепкен жеміс шырыны Кешкі ас: Рожкий етпен Тәтті шәй Нан	Таңғы ас: Печенье Тәтті шәй Нан сары маймен Түскі ас: Ұй лапшасы Нан Кепкен жеміс шырыны Кешкі ас: Палау етпен Тәтті шәй Нан
Сейсенбі	Сейсенбі
Таңғы ас: Күріш ботқасы Тәтті шәй Нан Түскі ас: Ұй лапшасы Көкөністен тұздық (орамжапырақ, сәбіз, жуа) Нан Кепкен жеміс шырыны Кешкі ас: Қарақұмық етпен Тәтті шәй Нан	Таңғы ас: Шикі сөк ботқасы Тәтті шәй Нан Түскі ас: Борщ Жеміс салаты (алма, банан) Нан Тәтті шәй Кешкі ас: Рожкий етпен Нан Кепкен жеміс шырыны
Сәрсенбі	Сәрсенбі
Таңғы ас: Пирожки Тәтті шәй Түскі ас: Ас бұршақ сорпасы Жеміс салаты (алма, алмұрт) Нан Тәтті шәй Кешкі ас: Рожкий етпен Нан Айран	Таңғы ас: Күріш ботқасы Тәтті шәй Нан Түскі ас: Тефтели сорпасы Нан Кепкен жеміс шырыны Кешкі ас: Қарақұмық етпен Нан Тәтті шәй
Бейсенбі	Бейсенбі
Таңғы ас: Печенье Тәтті шәй Нан, сары май Түскі ас: Ұй лапшасы Тәтті салат (сәбіз, алма) Нан Кепкен жеміс шырыны Кешкі ас: Піскен арпа, етпен Тәтті шәй Нан	Таңғы ас: Жарма ботқасы Тәтті шәй Нан Түскі ас: Күріш сорпасы Нан Кепкен жеміс шырыны Кешкі ас: Рожкий етпен Тәтті шәй Нан,
Жұма	Жұма
Таңғы ас: Күріш ботқасы Тәтті шәй Нан Түскі ас: Борщ Нан Кепкен жеміс шырыны Кешкі ас: Картоп езбесі Тәтті шәй Нан Алма	Таңғы ас: Пряник Тәтті шәй Нан Түскі ас: Ас бұршақ сорпасы Нан Тәтті шәй Кешкі ас: Картоп езбесі Нан Кепкен жеміс шырыны Алма