**10 күндік ас мәзірі**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-күн Таңгы ас** |  |
| Сүтке піскен күріш сары маймен, шай,печенье | C:\Users\HP\Desktop\күріш боткасы.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Кеспе сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\кеспе сорпасы.jpg |
| Бұқтырылған қарақұмық  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\каракұмық.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Қияр –помидор салаты,компот,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224588503541728729_y.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **2-күн Таңгы ас** |  |
| Геркулес броткасы сары маймен, шай,пряник | C:\Users\HP\Desktop\геркулес.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Рассольник сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\рассольник.jpg |
| Бұқтырылған манты тұздығымен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224588503541728731_y.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Жеміс-жидек салаты салаты,сок ,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224588503541728719_y.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **3-күнТаңгы ас** |  |
| Ұнтақ жарма боткасы сары маймен, шай,вафли | C:\Users\HP\Desktop\Ұнтақ жарма вафли.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Кеспе сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\кеспе сорпасы.jpg |
| Бұқтырылған вермишель тұздығымен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\вермешель.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Қызылша салаты салаты,компот ,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224436856836442644_y.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **4-күн Таңгы ас** |  |
| Геркулес броткасы сары маймен, шай,пряник | C:\Users\HP\Desktop\геркулес.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Борщ сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\борщ сорпа.jpg |
| Бұқтырылған рожки тұздығымен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\рожки.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Айран ,нан | C:\Users\HP\Desktop\айран наны.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **5-күн Таңгы ас** |  |
| Сүтке піскен күріш сары маймен, шай,печенье | C:\Users\HP\Desktop\күріш боткасы.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Горох сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\горох сорпа.jpg |
| Картоп пюресі тефтелимен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\картоп т.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Бөлки наны пвидломен,сок,нан | C:\Users\HP\Desktop\болки.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **6-күн Таңгы ас** |  |
| Ұнтақ жарма боткасы сары маймен, шай,вафли | C:\Users\HP\Desktop\Ұнтақ жарма вафли.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Тұшпара сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\тұшпара.jpg |
| Бұқтырылған күріш тұздығымен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224436856836442646_y.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Жеміс-жидек салаты,компот ,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224588503541728719_y.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **7-күн Таңгы ас** |  |
| Геркулес броткасы сары маймен, шай,пряник | C:\Users\HP\Desktop\геркулес.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Рассольник сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\рассольник.jpg |
| Бұқтырылған манты тұздығымен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224588503541728731_y.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Қияр помидор салаты,кисель ,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224588503541728729_y.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **8-күн Таңгы ас** |  |
| Сүтке піскен күріш сары маймен, шай,печенье | C:\Users\HP\Desktop\күріш боткасы.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Кеспе сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\кеспе сорпасы.jpg |
| Бұқтырылған вермишель  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\вермешель.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Айран нан | C:\Users\HP\Desktop\айран наны.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **9-күн Таңгы ас** |  |
| Геркулес броткасы сары маймен, шай,пряник | C:\Users\HP\Desktop\геркулес.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Борщ сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\борщ сорпа.jpg |
| Картоп пюресі тефтелимен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\картоп т.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Қияр помидор салаты,компот,нан | C:\Users\HP\Desktop\photo_5224588503541728729_y.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| **10-күн Таңгы ас** |  |
| Ұнтақ жарма боткасы сары маймен, шай,вафли | C:\Users\HP\Desktop\Ұнтақ жарма вафли.jpg |
| **Түскі ас** |  |
| Горх сорпасы | C:\Users\HP\Desktop\горох сорпа.jpg |
| Бұқтырылған рожки тұздығымен  Шай,нан | C:\Users\HP\Desktop\рожки.jpg |
| **Бесін ас** |  |
| Бөлки наны повидломен ,нан | C:\Users\HP\Desktop\болки.jpg |