



Күнделікті ас мәзірі

Күні: 19.11.2025

№	Тағамның атауы
1	
2	қоғамша мен ірімшік сағат
3	кісіріммен тамақ еті
4	көкөністер мен құрған
5	шұрын
6	қан

Күнделікті ас мәзірі

Күні: 20.11.2025

№	Тағамның атауы
1	
2	сағат
3	балық қамтамдауы
4	қаймақ тұздығы
5	жасыл бұрышты торесі
6	шұрын
6	қан