



Күнделікті ас мәзірі

Күні: 04.02.2026

№	Тағамның атауы
1	
2	Тағуың етіммен көкөністер және соя
3	машақаран
4	сүтпен май
5	Алмаса
6	Ксен

Күнделікті ас мәзірі

Күні: 05.02.2026

№	Тағамның атауы
1	Сағамт
2	Утас қарбұлақадан
3	Дүшербраз
4	Колемонт
5	Кам
6	