

I апта Дүйсенбі

Таңғы ас	Қарақұмық сүт ботқасы, қант және маймен.	Қарақұмық ботқасы күш беріп, денені дұрыс энергиямен толықтырады.
	Шәй сүтпен, қант	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.
	Батон майымен	Май ағзаға оңайлықпен сіңеді
Дәрумен	Итмұрын сусыны	Итмұрын – бағалы дәрумендерге өте бай жеміс. Одан дайындалған дәрі-дәрмек медицинада асқазан және бауыр ауруларын емдеуге қолданады. Итмұрын - адамның күш-қуатын жоғарылатады , көңіл-күйін көтереді, әдемілік пен денсаулықты арттыратын қасиетке ие
Түскі ас	Щи сорпасы қаймақпен.	Бірнеше сағат бойы қайнатылған щи сорпасы иммунитетті жақсартады.
	Палау етпен күріштен	Палаудың құрамында көмірсулар, дәрумендер және адамға қажет денсаулыққа қажетті басқа пайдалы компоненттер бар.
	Салат сәбіз, пияз ө/м кисель. Нан	Сәбіз көзге пайдалы деп есептеледі. А витаминіне бай. Кисель сусыны ас қорыту жүйесін тазартады, асқазанға пайдалы
Бесін ас	Пирог Шәй сүтпен	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады. Біріншіден, пирогтар денені керемет қанықтырады, сонымен қатар күш пен қуат береді. Бұл жұмысы тұрақты физикалық белсенділікпен байланысты адамдар үшін өте маңызды.

1 апта Сейсенбі

Таңғы ас	Геркулес ботқасы сүтпен, қант	Көмірсуға бай болғандықтан энергияның нақты көзі
	Шәй сүтпен, қант	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.
	Батон майымен, ірімшік	Май ағзаға оңайлықпен сіңеді. Ірімшік дененің өсуіне және дамуына көмектеседі. Балалардың өсіп келе жатқан денесі, ересек адамнан айырмашылығы, казеинді жақсы сіңіреді және кальцийге өте мұқтаж.
Дәрумен	Жеміс	Алманың құрамында С, В1, В2, Р, Е дәрумендері мен марганец, калий, кальций, фосфор, натрий, молибден, мырыш, барий микроэлементтері бар. Алмадағы темір қан айналым жүйесіне өте қажет.
Түскі ас	Сүйек сорпасынан құрама сорпасы қаймақпен	Сүйек сорпасы ас қорыту жолының, асқазан мен ішектің жұмысын жақсартады.
	Котлет картоп пюресімен	Еттің сіңімділігі жоғары, тез өңделеді. В тобының дәрумендері мен фосфор көзі.
	Салат қызылшадан ө/м компот. Нан	Қызылшада йод көп. Есте сақтау қабілеті жақсарып, ой-өріс пен зейін жоғары болады. Компоттың құрамында әртүрлі жеміс-жидектер болғандықтан дәруменге бай
Бесін ас	Ватрушки сүзбемен	Сүзбенің адам ағзасына жеңіл сіңеді, бауырдың жұмысын реттейді
	Сүт	Сүт – сапалы, қоректік қасиеті жоғары, оңай сіңетін өнім, күніне жарты литр сүт ішкен ер адам өзін диабет дертінен, жүрек ауруынан және т.б. сырқаттан қорғай алады. Сүт құрамындағы ақуыз тырнақ, шаш өсімін жақсартып, сүйектердің қатайып, мықты болуына әсер етеді. Күнделікті майлылығы төмен сүт өнімдерін пайдалану ас қорыту жүйесін жақсартады.

I апта Сәрсенбі

Таңғы ас	Күріш ботқасы сүтпен, қантпен	Күріш белсенді бұлшық етінінің дұрыс қалыптастыруына қатысады, жүйке жүйесінің, мидың, сіңірдің, өкпенің және жүректің, көздің, терінің және шаштың денсаулығын сақтауға әсері бар
	Дәнді-дақыл сусыны сүтпен (цикорий).	Асқазанның шырышты қабығының, ішектің, өт қабының қабынуын болдырмайды. Тәбетті жақсартады.
	Батон маймен.	Сары май ағзаға оңайлықпен сіңеді. Таңғы ас құрамына дәстүрлі нан мен май өте орынды.
Дәрумен	Жеміс	Алмадағы темір қан айналым жүйесіне өте қажет.
Түскі ас	Фасоль(үрме бұршақ) сорпасы қаймақпен	Үрме бұршақтың қасиеттері ет пен балыққа жақын келеді. Оның ағзаны тазалаушы және несеп айдаушы қасиеті бар. Бүйрек, қуық, бауыр, жүрек жеткіліксіздігі, асқорыту ауруларына диеталық тағам ретінде қолданылады.
	Гуляш тауық етінен макаронмен	Тауық еті бұл таза диеталық өнім. Ол оңай сіңіріледі. Осыған байланысты пайдалы болып табылады .
	Салат қияр ө/м	Қияр — адам ағзасын шлак пен зиянды заттардан тазартып, ағзаны дәрумендер мен минералды заттар қорымен толықтырады. Асқазанның қорытуын жақсартып, ішекте тұрған астың жылжуын тездетеді.
	Лимон сусыны	Лимон тілімдері қосылған суды «Денсаулық сусыны» деп атайды. Ол иммунитетті жақсартуға, склероз, анемия сияқты аурулардан арылуға жол береді.
Бесін ас	Көкөністен рагу	Ол асқорыту жүйесіне жақсы әсер етеді, ағзаны тазартады, токсиндер, қалдықтар мен холестеринді шығарады.
	Сушки	Бұл сүйек пен шеміршектің қалыптасуына әсер етеді . Сондықтан көптеген адамдар бұл өнімді балаларға тістеу үшін береді

1 апта Бейсенбі

Таңғы ас	Ячка ботқасы сүтпен, қантпен	Бұл жүрек-тамыр жүйесіне пайдалы әсер етеді, қан тамырларын нығайтады, ішек жолдарының қабырғаларын тазартады, токсиндер мен токсиндерді кетіреді. Шашты қалпына келтіреді, теріні қатайтады.
	Шәй сүтпен, қантпен Батон маймен	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.
Дәрумен	Жеміс	Алмадағы темір қан айналым жүйесіне өте қажет.
Түскі ас	Арпа сорпасы қаймақпен	Арпа - ішек пен асқазан аурулары үшін өте қолайлы, токсиндерді, шлактарды және денеден басқа зиянды заттардан арылтады, қандағы қант деңгейін төмендетеді, Депрессия мен жаман көңіл-күймен күресуге көмектеседі, арпа ботқасы оңай сіңіріледі және іш қатуға көмектеседі.
	Үй қуырдағы картоппен	А дәрумені қалыпты дамуға, тері мен көздің денсаулығына, иммунитетті сақтауға жауап береді. В2 дәрумені -тотықсыздану реакцияларына қатысады, визуалды анализатор мен қараңғы бейімделудің түс сезімталдығын арттыруға көмектеседі
	Салат қырықабаттан және алма ө/м	Қырыққабат ішек қызмеін жақсартады, ағзадан шлактар мен холестеринді шығарады, асқазан-ішек жолдары жарасы, гастрит, ойық жаралы колитті емдеп, бауыр қызметін жақсартады. К дәруменінің көп мөлшері бар, Ол жаралардың тез жазылуына, қанның жылдам ұюына, сүйек пен тістердің дұрыс қалыптасуына, бауыр қызметіне көмектеседі.
	Компот Нан	Компоттың құрамында әртүрлі жеміс-жидектер болғандықтан дәруменге бай
Бесін ас	Балық сорпасы Қара нан Лимон сусыны	Балық қандағы холестеринді төмендетеді, көру қабілетін жақсартады, ұйқыны жақсартады, өмір сүру ұзақтығын арттырады, тері, шаш, тырнақ, сүйек пен тістің жағдайын жақсартады. Лимон жалпы иммунды жүйені жақсартып, түрлі ауруларға тосқауыл болады, ағзадан қажет емес кір-қоқыстарды шығаруға да көмектеседі.

1 апта Жұма

Таңғы ас	4 түрлі д/д жасалған сүт ботқасы	Дәнді дақыл ботқасында көмірсулар өте жоғары мөлшерде. Көмірсу энергияның негізгі көзі болып табылады. Адамның ағзасын қоректендіреді, қуаттандырады.
	Шәй сүтпен, қантпен	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.
	Батон маймен	Май ағзаға оңайлықпен сіңеді. Ірімшік дененің өсуіне және дамуына көмектеседі. Балалардың өсіп келе жатқан денесі, ересек адамнан айырмашылығы, казеинді жақсы сіңіреді және кальцийге өте мұқтаж.
Дәрумен	Жеміс	Компоттың құрамында әртүрлі жеміс-жидектер болғандықтан дәруменге бай
Түскі ас	Солянка сорпасы қаймақпен	Солянкада магний, натрий, темір, фосфор, мырыш, кальций, мыс секілді минералды заттар бар. өте сіңімді, асқазан-ішек жолында тез қорытылады.
	Тауық еті қаракұмықпен	Еттің сіңімділігі жоғары, тез өңделеді. В тобының дәрумендері мен фосфор көзі. Қаракұмықтағы магний құрамының жоғары болуына байланысты калий жүрек пен тамыр жүйесі үшін жақсы. Қаракұмықты пайдаланғанда шаштардың, тістердің, сүйектердің күйіне әсер етеді
	Салат винегрет	Қызылшада йод көп. Есте сақтау қабілеті жақсарып, ой-өріс пен зейін жоғары болады.
	Кисель Нан	Кисель сусыны ас қорыту жүйесін тазартады, асқазанға пайдалы
Бесін ас	Булочки Сүт	Құрамында магний, фосфор, темір бар Сүт – сапалы, қоректік қасиеті жоғары, оңай сіңетін өнім, күніне жарты литр сүт ішкен ер адам өзін диабет дертінен, жүрек ауруынан және т.б. сырқаттан қорғай алады. Сүт құрамындағы ақуыз тырнақ, шаш өсімін жақсартып, сүйектердің қатайып, мықты болуына әсер етеді. Күнделікті майлылығы төмен сүт өнімдерін пайдалану ас қорыту жүйесін жақсартады.

2 апта Дүйсенбі

Таңғы ас	Сүт кеспе қантпен, маймен.	Кеспе - иммунитетті күшейтеді, денені жасартады және зиянды қосылыстардан (шлактардан) тазартады. Ас қорыту жүйесін қалыпқа келтіреді.
	Шәй сүтпен, қант	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.
	Батон майымен	Май ағзаға оңайлықпен сіңеді.
Дәрумен	Итмұрын сусыны	Итмұрын – бағалы дәрумендерге өте бай жеміс. Одан дайындалған дәрі-дәрмек медицинада асқазан және бауыр ауруларын емдеуге қолданады. Итмұрын - адамның күш-қуатын жоғарылатады , көңіл-күйін көтереді, әдемілік пен денсаулықты арттырады.
Түскі ас	Қызылша сорпасы қаймақпен.	Қызылшада йод көп, ол есте сақтау қабілетін жақсартады, ой-өрісі мен зейіннің жоғары болуына көмектеседі, артық салмақтан арылуға себін тигізеді.
	Жалқау голубцы Компот нан	Адамның физикалық төзімділігін арттырады, асқазан ішек жұмысын жақсартады. Қызылшаны сүйіп жейтін адамдардың шашы жылдам өсіп, қалындап, жылтырай түседі (В дәрумені) .
Бесін ас	Палау, нан Айран печенье	Айран - асқазан-ішек жолдарының жұмысын жақсартады, бұлшық ет массасын арттырады, денені энергиямен қанықтырады және жұмсалған күштің тез қалпына келуіне ықпал етеді.

2 апта Сейсенбі

Таңғы ас	3 түрлі д/д ботқасы сүтпен, қантпен	Дәнді дақыл ботқасында көмірсулар өте жоғары мөлшерде. Көмірсу энергияның негізгі көзі болып табылады. Адамның ағзасын қоректендіреді, қуаттандырады.
	Шай сүтпен қантпен	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.
	Батон маймен ірімшік	Ірімшік дененің өсуіне және дамуына көмектеседі. Балалардың өсіп келе жатқан денесі, ересек адамнан айырмашылығы, казеинді жақсы сіңіреді және кальцийге өте мұқтаж.
Дәрумен	Жеміс	Жеміс – жидектерде денсаулыққа пайдалы дәрумендердің көп. Жүректің жұмысын жақсартады, организмнің өсуіне пайдасы мол.
Түскі ас	Расольник сорпасы қаймақпен	Сорпа-әр адамның дұрыс тамақтануының негізі, егер сіз ұзақ және салауатты өмір салтын ұстанатын болсаңыз, диетада үнемі сорпаны пайдалану қажет. Бұл күннің екінші жартысында сергек және бақытты болуға көмектесетін таза энергия. Сорпада біздің ағзамыздың жұмыс істеуі үшін қажетті дәрумендер, микро және макроэлементтер бар.
	Үй қуырдағы	А дәрумені қалыпты дамуға, тері мен көздің денсаулығына, иммунитетті сақтауға жауап береді. В2 дәрумені -тотықсыздану реакцияларына қатысады, визуалды анализатор мен қараңғы бейімделудің түс сезімталдығын арттыруға көмектеседі
	Салат қияр ө/м	Қияр — адам ағзасын шлак пен зиянды заттардан тазартып, ағзаны дәрумендер мен минералды заттар қорымен толықтырады. Асқазанның қорытуын жақсартып, ішекте тұрған астың жылжуын тездетеді.
	Кисель.Нан	Кисель сусыны ас қорыту жүйесін тазартады, асқазанға пайдалы
Бесін ас	Ватрушки сүзбемен	бауырдың жұмысын реттеп, ағзаны уланудан сақтайды. Сонымен қатар ағзадағы холестерин деңгейін төмендетеді. Қан қысымды реттеп, ұйқыны жақсартады және стрестік жағдайларды болдырмауға көмектеседі.
	Сүт	Сүт – сапалы, қоректік қасиеті жоғары, оңай сіңетін өнім, күніне жарты литр сүт ішкен ер адам өзін диабет дертінен, жүрек ауруынан және т.б. сырқаттан қорғай алады. Сүт құрамындағы ақуыз тырнақ, шаш өсімін жақсартып, сүйектердің қатайып,мықты болуына әсер етеді.Күнделікті майлылығы төмен сүт өнімдерін пайдалану ас қорыту жүйесін жақсартады.

2 апта Сәрсенбі

Таңғы ас	Тары ботқасы сүтпен, қантпен.	Тары – адам ағзасына керекті дәрумендердің қайнар көзі. Онда ақуыз (белок) жеткілікті. Сүйекке, жүрекке, иммунитетті көтеруге керек дәрумендер көп. көз жанарының жұмысына пайдасы бар. Тары ботқасы ағзадағы артық токсиндерді, артық тұзды сыртқа шығаруда үлкен көмегі бар.
	Дәнді - дақыл сусыны сүтпен, қантпен	Асқазанның шырышты қабығының, ішектің, өт қабының қабынуын болдырмайды. Тәбетті жақсартады.
	Батон маймен	Май ағзаға оңайлықпен сіңеді. Ірімшік дененің өсуіне және дамуына көмектеседі. Балалардың өсіп келе жатқан денесі, ересек адамнан айырмашылығы, казеинді жақсы сіңіреді және кальцийге өте мұқтаж.
Дәрумен	Кисель	Кисель сусыны ас қорыту жүйесін тазартады, асқазанға пайдалы
Түскі ас	Картоп сорпасы қаймақпен.	Картоптың құрамында дәрумендерінің бай көзі, кальций, темір, магний, натрий және фосфор бар. Жүректі нығайтады, асқазан-ішек жолының жұмысына пайдалы, құрамындағы фосфор біздің тістерімізге және қызыл иекке пайдалы әсер етеді, сондай-ақ өсу процестеріне қатысады.
	Қазақша ет	Қазақша ет дәрумендер мен минералдарға бай. Құрамындағы дәрумендер энергия алмасуға және сүйектер мен тістердің минералдануы үшін өте қажет
	Салат сәбізден ө/м Лимон сусыны. Нан	Сәбіздің пайдалы және дәрілік қасиеттері оның бай құрамына байланысты. ағзаға өте пайдалы көкөні, өт бөліну және шығару процестерін жақсартады, иммундық жүйені белсендіреді, көзге жағымды әсер етеді, жүректің бұлшық еті мен қан тамырларының қабырғасын нығайтады.
Бесін ас	Горох (бұршақ) пюресі	Бұршақ организмге энергия береді және жұмысқа қабілеттілікті арттырады. есте сақтау қабілеті мен ми қызметін жақсартады, ас қорыту органдарының қалыпты жұмысына ықпал етеді, жүрек айнуы мен ішек проблемаларынан арылуға көмектеседі.
	Қара нан Шәй сүтпен қантпен	Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.

2 апта Бейсенбі

<p>Таңғы ас</p>	<p>Бидай ботқасы сүтпен,қантпен.</p> <p>Шәй сүтпен, қантпен</p> <p>Батон маймен</p>	<p>Бидай- иммундық жүйені нығайтады және дененің қорғанысын арттырады. Метаболизмді тездетеді, Ағзадан улы қосылыстарды –токсиндерді шығарады, Ас қорыту жүйесін жақсартады және ішек микрофлорасын қалыпқа келтіреді. Төзімділікті арттырады және қуат береді, Терінің, шаштың және тырнақтың күйіне оң әсер етеді</p>
<p>Дәрумен</p>	<p>Жеміс</p>	<p>Жеміс – жидектерде денсаулыққа пайдалы дәрумендердің көп. Жүректің жұмысын жақсартады, организмнің өсуіне пайдасы мол.</p>
<p>Түскі ас</p>	<p>Сүйек сорпасы көк бұршақпен қаймақпен.</p> <p>Балықтан котлет,картоп пюресімен</p>	<p>Балыққандағы холестеринді төмендетеді, көру қабілетін жақсартады, ұйқыны жақсартады, өмір сүру ұзақтығын арттырады, тері, шаш, тырнақ, сүйек пен тістің жағдайын жақсартады;</p>
	<p>Салат қырыққабаттан ө/м</p> <p>Компот.Нан</p>	<p>Қырыққабат - қызмеін жақсартады,ағзадан шлактар мен холестеринді шығарады, асқазан-ішек жолдары жарасы, гастрит, ойық жаралы колитті емдеп, бауыр қызметін жақсартады. К дәруменінің көп мөлшері бар, Ол жаралардың тез жазылуына, қанның жылдам ұюына, сүйек пен тістердің дұрыс қалыптасуына, бауыр қызметіне көмектеседі.</p>
<p>Бесін ас</p>	<p>Булочки</p> <p>Шәй сүтпен қантпен</p>	<p>Шай асты қорытып, тәбетті жақсартады.</p>

2 апта Жұма

<p>Таңғы ас</p>	<p>Ячкасүт ботқасы, май қантпен.</p> <p>Шәй сүтпен, қантпен</p> <p>Батон маймен</p>	<p>Бұл жүрек-тамыр жүйесіне пайдалы әсер етеді, қан тамырларын нығайтады, ішек жолдарының қабырғаларын тазартады, токсиндер мен токсиндерді кетіреді.</p> <p>Шашты қалпына келтіреді, теріні қатайтады.</p>
<p>Дәрумен</p>	<p>Компот</p>	<p>дәрумендер мен минералдардың бай жиынтығы нервтерді тыныштандырады, қозғыштығын төмендетеді, қан қысымын реттейді; аурулардан кейін организмнің қалпына келуіне жәрдемдеседі, токсиндерден тазалайды</p>
<p>Түскі ас</p>	<p>Турамыш сорпасы қаймақпен.</p> <p>Тауық еті макаронмен</p>	<p>Тауық еттің сіңімділігі жоғары, тез өңделеді. Құрамында В тобының дәрумендері мен фосфор бар.</p>
	<p>Кисель</p> <p>Нан</p>	<p>Кисель сусыны ас қорыту жүйесін тазартады, асқазанға пайдалы</p>
<p>Бесін ас</p>	<p>Көкөністен рагу, қара нан</p> <p>Шәй сүтпен қантпен</p> <p>Сушки</p>	<p>Көкөністерден жасалған бұқтырылған ет тек дәмді ғана емес, сонымен қатар пайдалы тағам, ең алдымен асқазан мен ішек үшін. Бұл тағам ағзаға оңай сіңеді, ішектің дұрыс жұмысын бақылауға мүмкіндік береді, іш қату мен гастритке пайдалы.</p>