

2024 жылғы 5 желтоқсан
5 декабря 2024 год

Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
сулы ботқасы	каша мол овсянная	75/20	301
сары май	масло сливочное	20	132
ірімшік	сыр	40	1434
нан	батон	1/100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	1/200	130

Түскі АС 1 /Обед

витаминді салат	салат витаминный	1/100	149
макаг.ed с/м қосылған сорпа	суп с макаг.изд с/м	300	193
котлеттер	тефтели с/с	115/50	427
бұқтырылған қырыққабат	капуста тушеная	200	165
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	180
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
желе	кисель	200	116
алмұрт	груши	300	125

Түскі шай /Полдник

пряник	пряник	75	240
шырын	сок	500	125

КЕШКІ АС 1 /Ужин

салат фантастикасы	салат фантазия	100	145
лагман	лагман	100/260/240	413
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	180
шәй	чай с/с	200	150
алма	яблоки	200	150
бал	мед	20	123

КЕШКІ АС 2 /Ужин

тоқаш	булочка	75	196
йогурт	йогурт	250	180

аспаз/ шеф.повар
диетолог/ диет.сестра












