

25.02.2025



Таңғы ас / Завтрак

| | | КОЛ-ВО | ккал |
|-------------------|------------------|--------|------|
| күріш сүт ботқасы | каша мол рисовая | 200 | 301 |
| сары май | масло сливочное | 20 | 132 |
| ірімшік | сыр | 40 | 134 |
| нан | батон | 100 | 262 |
| сүт қосылған кофе | кофе с молоком | 200 | 130 |

Түскі АС 1 /Обед

| | | | |
|-----------------|------------------|--------|-----|
| витамин салаты | салат витаминный | 100 | 149 |
| рассольник | рассольник | 300 | 193 |
| тефтели с/с | тефтели с/с | 100/50 | 258 |
| рожки отварные | рожки отварные | 200 | 352 |
| бидай наны | хлеб пшеничный | 75 | 179 |
| қара бидай наны | хлеб ржаной | 125 | 180 |
| какао | какао | 200 | 226 |
| апельсиндер | апельсины | 300 | 151 |

Түскі шай /Полдник

| | | | |
|---------------------|-------------------------|-----|-----|
| джем қосылған | пир-ки печен с повидлом | 75 | 238 |
| пісірілген пирогтар | | | |
| печенье | печенье | 30 | 164 |
| шырын | сок | 500 | 125 |

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

| | | | |
|-----------------|-------------------|--------|-----|
| қызылша салаты | салат из свеклы | 100 | 165 |
| қуырылған ет | поджарка из говяд | 100/30 | 427 |
| картоп пюресі | картоф.пюре | 200 | 193 |
| бидай наны | хлеб пшенич | 75 | 179 |
| қара бидай наны | хлеб ржаной | 125 | 180 |
| шай с/с | чай с/с | 200 | 75 |
| бал | мед | 20 | 123 |
| алмұрт | груши | 300 | 125 |

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

| | | | |
|--------|------------------|-----|-----|
| тоқаш | булочка школьная | 50 | 196 |
| йогурт | биос | 250 | 127 |

аспаз/ шеф повар
диетолог/ диет.сестра

(Handwritten signature)







