



Таңғы ас / Завтрак

		КОЛ-ВО	ккал
сұлы сүті ботқасы	каша мол овсянная	200	317
сары май	масло сливочное	20	198
ірімшік	сыр	40	134
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

тәтті бұрыш қосылған көкөніс салаты	салат из овощей с сл.перцем	100	103
жұмыртқа қосылған картоп сорпасы	суп картоф с яич хл	300	338
қуырылған сиыр еті	поджарка из говяд	100/35	427
қайнатылған қарақұмық	гречка отварная	200	339
бидай наны	хлеб пшеничный	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
компот	компот из сух. фруктов	200	113
алмұрт	груши	300	125

Түскі шай /Полдник

вафли	вафли	60	349
сырники	сырники	75/20	119
шырын	сок	500	125

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

қысқы салат	салат зимний	100	92
тауық еті	птица тушеная с/с	150/50	180
бұқтырылған қырыққабат	капуста тушеная	200	165
бидай наны	хлеб пш	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
шай с/с	чай с/с	200	150
алма	яблоки	300	151
кептірілген өрік/бал	мед/курага	20/30	248

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

тоқаш	сдоба обыкновенная	50	357
йогурт	йогурт	250	127

аспаз/ шеф повар
диетолог/ диет.сестра









