

09.01.2026

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 редьки с овощами	100	103
жұмыртқа қосылған картоп сорпасы	суп картофель с яич хл	300	338
қуырылған сиыр еті	плов	100/35	427
бидай наны	хлеб пшеничный	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
компот	компот из сух. фруктов	200	113

Түскі шай /Полдник

вафли	вафли	60	349
кәмпіттер	конфеты	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
бал	мед	20	248

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

тоқаш	сдоба обыкновенная	50	357
сүт	молоко	250	127

аспаз/
диетолог/ шеф повар
диет.сестра









