

16.01.2026

Таңғы ас / Завтрак

		КОЛ-ВО	ккал
жүгері сүті ботқасы	каша мол кукурузная	200	301
сары май	масло сливочное	20	198
шұжық п/к	колбаса п/к	40	113
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

салаттың нәзіктігі	салат нежность	100	61
консервіленген	суп с рыбн консервами	300	331
балық қосылған сорпа			
палау	плов	300	543
бидай наны	хлеб пшеничный	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
желе	кисель	200	113

Түскі шай /Полдник

шоколад батончигі	батончик шоколадный	60	330
печенье	печенье	60	328
шырын	сок	500	125
апельсиндер	апельсины	300	125

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

астра салаты	салат астра	100	164
үйдегі қуыру	жаркое по домашнему	350	217
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

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

тоқаш	сдоба	50	226
биос	биос	250	180

аспаз/
диетолог/ шеф повар
диет.сестра









