

Таңғы ас / Завтрак

кол-во

ккал

сүзбе запеканкасы	запеканка из творога	75/20	330
сары май	масло сливочное	20	132
жұмыртқа	яйцо	40	113
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

мерекелік салат	салат из св капусты	1/100	164
с/м бұршақ сорпасы	суп гороховый с/м	300	325
тефтели с/с	тефтели с/с	115/50	330
қайнатылған кеспе	рожки отварные	200	274
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	180
бидай наны	хлеб пшенич	75	179
желе	кисель	200	136

Түскі шай /Полдник

ет пирогтары	пир-ки с яблоком	140	230
шырын	сок	500	250
алмұрт	груши	300	151

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

бұршақ салаты	салат астра	100	165
ет қосылған картоп сорпасы	картоф.зап-ка с мясом	268/25	421
бидай наны	хлеб пшеничный	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	75	180
лимон қосылған шай	чай с лимоном	200/7	85
бал	мед	20	123

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

тоқаш	булочка	50	196
биоқар	биоснежок	250	180

аспаз/
диетолог/

шеф повар
диет.сестра











