

29.01.2025

Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
жарма ботқасы	каша мол манная	200	301
сары май	масло сливочное	20	198
шұжық	колбаса п/к	40	113
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

салат қызанақ пен қияр	салат из св помидор и огурцов	100	61
консервіленген балық сорпасы	суп с рыбными консерв.	300	331
палау	плов	300	330
бидай наны	хлеб пшеничный	75	350
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	179
алма қақтан стелинген сусын	компот из сух. фр	200	180
алма	яблоки	300	300

Түскі шай /Полдник

вафли	вафли	60	349
батончик шоколады	батончик шок.	60	348
шырын	сок	500	125

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

көкеніс салаты	салат фантазия	100	145
Ет қосылған картоп	зап-ка картоф с мясом	268/50	421
бидай наны	хлеб пшенич	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
лимон қосылған шай	чай с лимоном	200	85
бал, мейіз	мед,орехи грец.	20/30	485
банандар	бананы	330	151

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

тоқаш	булочка	50	19
йогурт	йогурт	250	18

аспаз/ шеф повар
 диетолог/ диет.сестра











