



Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
с/см сүзбе салмасы	зап-ка из творога с/см	150/20	190
сары май	масло сливочное	20	198
жұмыртқа	яйцо	100	151
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

мерекелік салат	салат праздничный	100	119
картоп пен бұршақ сорпасы	суп картофель с горохом	300	325
гуляш	гуляш	100/35	396
рожки отварные	рожки отварные	200	258
бидай наны	хлеб пшеничный	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
желе	кисель	200	226
банандар	бананы	300	300

Түскі шай /Полдник

шоколад	шоколад	45	492
ватрушка	ватрушка	75	180
шырын	сок	500	125

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

астра салаты	салат астра	100	207
көкөніс қосылған балық	рыба с овощами	100/50	217
картоп пюресі	картоф.пюре	200	193
бидай наны	хлеб пшенич	75	179
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
шай с/с	чай с/с	200	75
бал	мед/курага	20/40	382
алма	яблоки	300	150

КЕШКІ АС 2 /УЖИН 2

тоқаш	сдоба обыкновенная	100	285
био	биос	250	127









