



2025 жылғы 3 қыркүйек
 3 сентября 2025 год

Таңғы ас / Завтрак

		кол-во	ккал
тары ботқасы	каша мол пшенная	200	301
сары май	масло сливочное	20	132
ірімшік	сыр	40	113
нан	батон	100	262
сүт қосылған кофе	кофе с молоком	200	130

Түскі АС 1 /Обед

сәбіз салаты	салат из моркови	100	181
қырыққабат сорпасы	щи из св капусты	300	331
үйдегі қуыру	жаркое по домашнему	350	543
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
какао	какао	200	226
банандар	бананы	300	125

Түскі шай /Полдник

мейіз қосылған пир-ки печен	пир-ки печен с изюмом	75	238
шоколад	шоколад	90	328
шырын	сок	500	250

КЕШКІ АС 1/УЖИН 1

көкөніс салаты	винегрет	100	165
көкөніс қосылған балық ұшасы	рыба туш с овощами	225	217
буға пісірілген күріш	рис припущ	200	258
қара бидай наны	хлеб ржаной	125	180
бидай наны	хлеб пшенич.	75	179
шай с/с	чай с/с	200	150
бал	мед/курага	20/25	123
алма	яблоки	250	151

КЕШКІ АС 2 /Ужин 2

бауырсақ	рогалик	50	420
био	биос	250	180

аспаз/ шеф повар
 диетолог/ диет.сестра









