

[illegible]

				4-й күн																	
Балық фишболдары	70	90	100	судак егі	3300.00	80	98	105	74	77	98	264.00	323.40	346.50	278.68	340.28	368.81	434.74	340.28	575.34	
				пияз	117.00	6	10	10	5	8	10	0.70	1.17	1.17							
				нан	862.00	13	15	20	13	15	20	11.21	12.93	17.24							
				үгіндісі																	
				жұмыртқа	553.00	5	5	7	5	5	7	2.77	2.77	3.87							
				йодталған тұз	84.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03							
Қарақұмық көкөністермен ұсақталған	130	150	180	қарақұмық жармасы	322.00	30	38	45	30	38	45	9.66	12.24	14.49	57.78	73.12	88.14	90.13	114.07	137.50	
				сәбіз	131.00	60	65	70	54	59	66	7.86	8.52	9.17							
				жасыл бұршақ	1500.00	18	20	22	18	20	22	27.00	30.00	33.00							
				сары май	4145	3	5	7	3	5	7	12.44	20.73	29.02							
				йодталған тұз	84.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03							
Қаймақ тұздығы	20	20	20	қаймақ	1785.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	17.85	17.85	17.85	26.86	26.86	26.86	41.9	41.9	41.9	
				үні сорт	361.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.72	0.72	0.72							
				сары май	4145.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	8.29	8.29	8.29							
Жаңа алма компоты	200	200	200	алма	768.00	143	143	143	100	100	100	109.82	109.82	109.82	111.15	111.15	111.15	173.39	173.39	173.39	
				қант	442.00	3	3	3	3	3	3	1.33	1.33	1.33							
Қара бидай наны/бидай	30	50	50	Қара бидай наны/бидай	455	30	50	50	30	50	50	13.65	22.75	22.75	13.65	22.75	22.75	21.29	35.49	35.49	
															488.12	574.16	617.71	761.47	705.14	963.62	
5-й күн																					
Пісірілген көкөніс салаты	60	80	100	қызылша	207	30	40	48	26	29	31	6.21	8.28	9.94	16.02	22.18	26.49	24.99	34.61	41.32	
				сәбіз	131	17	19	28	13	14	22	2.23	2.49	3.67							
				картоп	147	35	50	60	28	33	42	5.15	7.35	8.82							
				өсімдік майы	813.00	3	5	5	3	5	5	2.44	4.07	4.07							
Ет қосылған бұршақ сорпасы	200	250	300	сир егі	5700.00	50	65	80	47	58	69	285.00	370.50	456.00	310.74	400.70	490.67	484.75	625.09	765.45	
				картоп	147.00	53	66	80	40	50	60	7.79	9.70	11.76							
				бұршақ қабығы	275.00	16	20	24	16	20	24	4.40	5.50	6.60							
				сәбіз	131.00	10	13	15	8	10	12	1.31	1.70	1.97							
				пияз	117.00	10	12	14	8	10	12	1.17	1.40	1.64							
				өсімдік майы	813.00	3	4	5	5	5	7	2.44	3.25	4.07							
				йодталған тұз	84.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03							
				нан	862.00	10	10	10	10	10	10	8.62	8.62	8.62							
				үгіндісі																	
сүзбе тоқаш/ватрушка	50	50	50	жоғары сұрыпты бидай ұны	361.00	30	30	30	30	30	30	10.83	10.83	10.83	54.92	54.92	54.92	85.68	85.68	85.68	
				жоғары сұрыпты бидай ұны (на подпыл)	361.00	2	2	2	2	2	2	0.72	0.72	0.72							
				қант	442.00	4	4	4	4	4	4	1.77	1.77	1.77							
				сары май	4145.00	1	1	1	1	1	1	4.15	4.15	4.15							
				жұмыртқа	553.00	5	5	5	5	5	5	2.77	2.77	2.77							
				сүт 2,5%	494.00	9	9	9	9	9	9	4.45	4.45	4.45							
				ірімшік	1793.00	13	13	13	13	13	13	23.31	23.31	23.31							
				сағымдалған ашытқы	6188.00	1	1	1	1	1	1	6.19	6.19	6.19							
				йодталған тұз	84.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02							
				ванилин	6000.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.18	0.18	0.18							
				жұмыртқа	553.00	1	1	1	1	1	1	0.55	0.55	0.55							
				лимон	1653.00	10	10	10	5	5	5	16.53	16.53	16.53							
«Денсаулық»сусыны	200	200	200	яблоко	768.00	89	89	89	60	60	60	68.35	68.35	68.35	86.21	86.21	86.21	134.48	134.48	134.48	
				сахар	442.00	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.33	1.33	1.33							
Қара бидай наны/бидай	30	50	50	Қара бидай наны/бидай	455.00	30	50	50	30	50	50	13.65	22.75	22.75	13.65	22.75	22.75	21.29	35.49	35.49	
															465.52	564.58	654.55	726.21	880.74		

Ірімшік қосылған сэндвич тоқаш\ірімшік сэндвичі	50	50	50	сұрыпты бидай ұны															
				жоғары сұрыпты бидай ұны (на подпыл)	361.00	2	2	2	2	2	2	0.72	0.72	0.72					
				кант	442.00	4	4	4	4	4	4	1.77	1.77	1.77	111.12	111.12	111.12	173.35	173.35
				сары май	4145.00	1	1	1	1	1	1	4.15	4.15	4.15					
				жұмыртқа	553.00	5	5	5	5	5	5	2.77	2.77	2.77					
				сүт 2,5%	494.00	9	9	9	9	9	9	4.45	4.45	4.45					
				қатты ірімшік	6116.00	13	13	13	13	13	13	79.51	79.51	79.51					
				сағымдалған ашытқы	6188.00	1	1	1	0	1	1	6.19	6.19	6.19					
				йодталған тұз	84.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02					
				ванилин	6000.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.18	0.18	0.18					
Қант қосылған кептірілген жеміс компоты	200	200	200	кептірілген компоты	800.00	20	20	20	20	20	20	16.00	16.00	16.00	17.33	17.33	17.33	27.03	27.03
				кант	442.00	3	3	3	3	3	3	1.33	1.33	1.33					
Қара бидай наны\бидай	30	50	50	Қара бидай наны\бидай	455	30	50	50	30	50	50	13.65	22.75	22.75	13.65	22.75	22.75	21.29	35.49
															405.91	480.41	542.20	633.22	729.20
5 күн																			
Палау (сыыр еті) жылқы еті)	200	220	250	сыыр еті	5700.00	85	98	105	79	83	99	484.50	558.60	598.50	520.28	598.13	643.90	811.63	933.08
				күріш	573.00	45	50	55	45	50	55	25.79	28.65	31.52					
				өсімдік майы	813.00	5	5	7	5	45	7	4.07	4.07	5.69					
				сәбіз	131.00	30	34	40	26	29	33	3.93	4.45	5.24					
				пияз	117.00	17	20	25	12	17	21	1.99	2.34	2.93					
				йодталған тұз	84.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03					
Сүт пен кант қосылған шайы	200	200	200	шай	5137.00	1	1	1	30	30	30	5.14	5.14	5.14	23.75	23.75	23.75	37.05	37.05
				сүт 2,5%	494.00	35	35	35	30	30	30	17.29	17.29	17.29					
				кант	442.00	3	3	3	3	3	3	1.33	1.33	1.33					
Алма\ маусым бойынша жеміс	120	120	120	алма	768.00	150	150	150	120	120	120	115.20	115.20	115.20	115.20	115.20	115.20	179.7	179.7
Қара бидай наны\бидай	30	50	50	Қара бидай наны\бидай	455.00	30	50	50	30	50	50	13.65	22.75	22.75	13.65	22.75	22.75	21.29	35.49
															672.88	759.83	805.60	1048.69	1185.33

Үлгісі				алма	768.00	150	150	150	120	120	120	115.20	115.20	115.20	115.20	115.20	115.20	179.7	179.7	179.7
Алма/ маусым бойынша жеміс	120	120	120	алма	768.00	150	150	150	120	120	120	115.20	115.20	115.20	115.20	115.20	115.20	179.7	179.7	179.7
Қара бидай наны\бидай	30	50	50	Қара бидай наны\бидай	455	30	50	50	30	50	50	13.65	22.75	22.75	13.65	22.75	22.75	21.3	35.5	35.5
															544.03	603.45	626.68	848.69	941.38	977.63
4- күн																				
Балық фишболы	70	90	100	судак филесі	3300.00	80	98	105	74	77	98	264.00	323.40	346.50	277.88	339.35	367.57	433.49	339.35	573.40
				пияз	117.00	6	10	10	5	8	10	0.70	1.17	1.17						
				нан үгіндісі	800.00	13	15	20	13	15	20	10.40	12.00	16.00						
				жұмыртқа	553.00	5	5	7	5	5	7	2.77	2.77	3.87						
				йодталған тұз	84.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03						
Қарақұмық көкөністер мен ұсакталған	130	150	180	өсімдік майы	813.00	1	2	3	1	2	3	0.81	1.63	2.44	57.78	73.12	88.14	90.13	114.07	137.50
				қарақұмық жармасы	322.00	30	38	45	30	38	45	9.66	12.24	14.49						
				сәбіз	131.00	60	65	70	54	59	66	7.86	8.52	9.17						
				жасыл бұршақ	1500.00	18	20	22	18	20	22	27.00	30.00	33.00						
				сары май	4145	3	5	7	3	5	7	12.44	20.73	29.02						
Қаймақ тұздығы	20	20	20	йодталған тұз	84.00	0.1	0.2	0.3	0.1	0.2	0.3	0.01	0.02	0.03	26.86	26.86	26.86	41.9	41.9	41.9
				қаймақ	1785.00	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	17.85	17.85	17.85						
Жаңа алма компоты	200	200	200	ұн	361.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.72	0.72	0.72	111.15	111.15	111.15	173.39	173.39	173.39
				сары май	4145.00	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	8.29	8.29	8.29						
Қара бидай наны\бидай	30	50	50	алма	768.00	143	143	143	100	100	100	109.82	109.82	109.82	13.65	22.75	22.75	21.29	35.49	35.49
				қант	442.00	3	3	3	3	3	3	1.33	1.33	1.33						
															487.31	573.23	616.47	760.21	704.21	961.69
5- күн																				
Пісірілген көкөніс салаты	60	80	100	қызылша	207	30	40	48	25	29	31	6.21	8.28	9.94	16.02	22.18	26.49	24.99	34.51	41.32
				сәбіз	131	17	19	28	13	14	22	2.23	2.49	3.67						
				картоп	147	35	50	60	28	33	42	5.15	7.35	8.82						
				өсімдік майы	813.00	3	5	5	3	5	5	2.44	4.07	4.07						
Макарон және ет қосылған сорпа	200	250	300	смай	5700.00	50	65	80	47	58	69	285.00	370.50	456.00	300.49	390.08	479.70	468.77	608.53	748.33
				макарон	667.00	16	20	24	16	20	24	10.67	13.34	16.01						
				сәбіз	131.00	10	12	15	8	10	12	1.31	1.57	1.97						
				пияз	117.00	9	12	14	8	10	12	1.05	1.40	1.64						
				өсімдік майы	813.00	3	4	5	5	5	7	2.44	3.25	4.07						
Сүзбе тоқаш\ватрушка	50	50	50	йодталған тұз	84.00	0.2	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.02	0.02	0.03	54.92	54.92	54.92	85.68	85.68	85.68
				жоғары сұрыпты бидай ұны	361.00	30	30	30	30	30	30	10.83	10.83	10.83						
				жоғары сұрыпты бидай ұны (на подпыл)	361.00	2	2	2	2	2	2	0.72	0.72	0.72						
				қант	442.00	4	4	4	4	4	4	1.77	1.77	1.77						
				сары май	4145.00	1	1	1	1	1	1	4.15	4.15	4.15						
				жұмыртқа	553.00	5	5	5	5	5	5	2.77	2.77	2.77						
				сүт 2,5%	494.00	9	9	9	9	9	9	4.45	4.45	4.45						
				ірімшік	1793.00	13	13	13	13	13	13	23.31	23.31	23.31						
				сағымдалған ашытқы	6188.00	1	1	1	1	1	1	6.19	6.19	6.19						
				йодталған тұз	84.00	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.02	0.02	0.02						
				ванилин	6000.00	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.18	0.18	0.18						
Жаңа алма компоты	200	200	200	жұмыртқа	553.00	1	1	1	1	1	1	0.55	0.55	0.55	111.15	111.15	111.15	173.39	173.39	173.39
				алма	768.00	143	143	143	100	100	100	109.82	109.82	109.82						
Қара бидай наны\бидай	30	50	50	қант	442.00	3	3	3	3	3	3	1.33	1.33	1.33	13.65	22.75	22.75	21.29	35.49	35.49
				Қара бидай наны\бидай	455.00	30	50	50	30	50	50	13.65	22.75	22.75						
															124.80	133.90	133.90	194.69	208.88	208.88