|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас/ |
| 1.піскен макарон,ірімшік пен-макарон 40гр.-с/май 3/5гр.-ірімшік 10/10 | 3,12/4,160,01/0,031,67/1,67 | 0,27/0,362,47/4,122,0/2,0 | 22,56/30,080,03/0,041,33/1,33 | 99,50/132,8022,44/37,415,6/15,6 |
| Нан мен май-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| Цикорий -цикорий 2гр.-қант 12гр.-сүт 100гр | -/--/-2,8/2,8 | -/--/-3,2/3,2 | -/-11,97/11,974,7/4,7 | -/-44,88/44,8858/58 |
| Барлығы таңғы асқа | 9,68/11,17 | 10,73/14,18 | 52,64/62,58 | 319,61/394,18 |
| 2-ші таңғы ас:Шырын 150/200 | 030/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
|  |
| 1.тұздалған қиярдан салат -тұздалған қияр 40/60-пияз 5/8 гр-өсімдік май 3гр | 4,16/6,240,08/0,12-/- | 4,16/6,26-/-2,99/2,99 | 30,08/45,120,43/0,6926,97/26,97 | 132,8/199,21,94/3,126,97/26,97 |
| 2.көкөністер көжесі-ет 20/30-бұршақ консервасы 20гр-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 5/5гр-пияз 5/5-қаймақ 5/7 | 2,82/4,230,4/0,41,68/2,10,01/0,010,05/0,050,08/0,080,10/0,14 | 1,47/1,47-/--/-1,64/2,47-/--/-1,0/1,0 | -/-0,92/0,9216,56/20,70,01/0,020,28/0,280,43/0,430,15/0,21 | 30,24/30,245,32/5,3269,72/87,1514,96/22,440,28/0,281,94/1,9410,2/14,28 |
| 3.котлет ,гарнир-қарақұмық-ет 40/70-ө/май 3/3-с/май 4/7-қарақұмық 30/40-сәбіз 5/5-пияз5/5-томат 3/3 | 5,84/9,87-/-0,01/0,043,78/5,040,01/0,010,05/0,050,10/0,10 | 0,98/3,432,99/2,993,35/5,780,78/1,04-/--/--/- | -/--/-0,04/0,0620,47/27,20,28/0,280,45/0,450,35/0,35 | 20,16/70,5626,97/26,9729,92/52,3698,7/131,61,32/1,321,94/1,941,89/1,89 |
| 4.кисель 150/200-кисель 15/15-қант 12/12 | -/--/- | -/--/- | 13,8/13,811,97/11,97 | 55,2/55,244,88/44,88 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,15 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 21,66/32,63 | 19,75/28,08 | 137,62/173,6 | 643,45/891,14 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.повидло қосылған бәліш-ұн 35/40-с/май 3гр-ө/май 2гр-қант 5гр-жұмыртқа2/2-сүт 20гр-ашытқы 1/1 | 4,12/4,710,01/0,01-/--/-0,51/0,510,5/0,50,06/0,06 | 0,63/0,721,65/1,651,99/1,99-/-0,46/0,460,64/0,64-/- | 24,78/28,320,02/0,02-/-4,99/4,990,03/0,030,44/0,440,04/0,04 | 112,80/128,9114,92/14,9217,98/17,9818,7/18,76,3/6,31,0/1,00,42/0,42 |
| 2.шай сүт пен-шай 1гр-сүт 100гр-қант 12/12 | -/-2,8/2,8-/- | -/-3,2/3,2-/- | -/-7,05/7,0511,97/11,97 | -/-58/5844,88/44,88 |
| Барлығы бесін асқа | 8,0/8,59 | 8,57/8,66 | 49,32/52,86 | 275/291,11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен күріш ботқасы-сүт 150/200-бидай жармасы 15/15гр.-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 4,2/5,62,34/2,340,01/0,03-/- | 4,8/6,40,13/0,132,47/4,12-/- | 7,05/9,413,46/13,460,03/0,046,99/6,99 | 87,0/11661,13/61,1322,44/37,426,18/26,18 |
| Нан мен май-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| Какао-какао 2гр.-қант 12гр.-сүт 100гр | -/--/-2,8/2,8 | -/--/-3,2/3,2 | -/-14,97/14,974,7/4,7 | -/-56,1/56,144,88/44,88 |
| Барлығы таңғы асқа2-ші таңғы ас: | 11,43/13,28 | 13,39/18,35 | 59,25/64,02 | 376,92/447,19 |
| Алма  | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1.қызылша салаты -қызылша 40/60-қант 1гр-ө/май 3гр | 0,56/0,84-/--/- | -/--/-2,99/2,99 | 0,72/1,081,2/1,2-/- | 15,36/23,043,74/3,7426,97/26,97 |
| 2.борщ -ет 20/30гр-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 10/10гр-пияз 10/10-қаймақ 5/7 | 2,82/4,231,68/2,10,01/0,010,1/0,10,15/0,150,1/0,14 | 0,98/1,47-/-1,65/2,47-/--/-1,0/1,4 | -/-16,56/20,70,02/0,030,56/0,560,86/0,860,15/0,21 | 20,16/30,2469,72/87,1514,96/22,442,64/2,643,87/3,8710,2/14,28 |
| 3.қуырдақ ,қартоп езбесі-ет 40/70-ө/май 3/3-с/май 4/7-картоп 150/200-сәбіз 5/5-пияз 5/5-томат 3/3 | 5,84/9,87-/-0,01/0,042,1/2,80,05/0,050,08/0,08 | 1,96/3,432,99/2,993,29/5,77-/--/--/- | -/--/-0,04/0,0720,7/27,60,28/0,280,43/0,43 | 40,32/70,5626,97/26,9729,92/52,3687,15/116,21,32/1,321,94/1,94 |
| 4.кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15-қант 15/15 | 0,24/0,24-/- | -/--/- | 9,67/9,6714,97/14,97 | 41,04/41,0456,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 16,23/24,8 | 15,25/21,17 | 80,59/101,71 | 520,48/694,36 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.сүзбе пісірмесі-сүзбе 100/120-с/май 3гр-ө/май 2гр-қант 10гр-жұмыртқа  | 16,7/20,040,01/0,01-/--/-1,26/1,26 | 20,0/20,02,47/2,471,99/1,99-/-1,14/1,14 | 13,3/15,60,03/0,03-/-9,97/9,970,08/0,08 | 156/187,222,44/22,4417,98/17,9837,45/37,4515,8/15,8 |
| 2.тәтті шай-шай 1гр-қант 15/15 | -/--/- | -/--/- | -/-14,97/14,97 | -/-56,1/56,1 |
| Барлығы бесін асқа | 17,97/21,31 | 25,6/25,6 | 38,35/40,65 | 305,77/336,97 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен қарақұмық -сүт 150/200-қарақұмық жармасы 15/15гр.-с/май 3/5гр.-қант 5гр | 4,2/5,61,89/1,890,01/0,3-/- | 4,8/6,40,39/0,392,47/4,12-/- | 7,05/9,410,2/10,20,03/0,044,99/4,99 | 87/11649,35/49,3522,44/37,418,7/18,7 |
| Нан мен май,ірімшік-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр-ірімшік 8/10 | 2,07/2,480,01/0,031,34/1,67 | 0,32/0,382,47/4,121,6/2,0 | 12,02/14,420,03/0,041,06/1,33 | 56,75/68,122,44/37,412,48/15,6 |
| шай сүт пен-шай 2гр.-қант 12гр.-сүт 100гр | -/--/-2,8/2,8 | -/--/-3,2/3,2 | -/-14,97/14,974,7/4,7 | -/-56,1/56,158/58 |
| Барлығы таңғы асқа | 12,32/14,77 | 15,25/20,61 | 55,05/60,09 | 383,26/456,65 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Шырын 150/200 | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1.ассорти салаты -қияр 20/30-қызанақ 20/30гр-пияз 5гр-ө/май 3гр | -/--/-0,05/0,05-/- | -/--/--/-2,99/2,99 | -/--/-0,43/0,43-/- | -/--/-1,94/1,9426,97/26,97 |
| 2. «Полевой» көжесі -ет 20/30гр-тары жармасы 8/10-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 5/5гр-пияз 5/5 | 2,82/4,230,96/1,22,1/2,80,01/0,010,05/0,050,08/0,08 | 0,98/1,470,23/0,29-/-1,65/2,47-/--/- | -/-5,06/6,3320,7/27,60,02/0,030,28/0,280,43/0,43 | 20,16/30,2426,72/33,487,16/116,2114,96/22,441,32/1,321,94/1,94 |
| 3.тефтели ,арпа гарнирі-ет 40/70-арпа жармасы 30/35-ө/май 3/3-с/май 4/7-сәбіз 5/5-пияз 10/10-күріш 10гр-томат 3/3 | 5,84/9,872,25/2,63-/-0,02/0,040,05/0,050,05/0,050,7/0,70,1/0,1 | 0,98/3,430,3/0,32,99/2,993,3/5,78-/--/-0,06/0,06-/- | -/-24,75/28,88-/-0,02/0,070,37/0,370,28/0,287,73/7,730,56/0,56 | 20,16/70,56116,5/135,6326,97/26,9729,92/52,361,75/1,751,32/1,3232,3/32,31,84/1,84 |
| 4.ассорти компот -кептірілген жеміс 15/15-алма 20гр-қант 15/15 | 0,24/0,240,01/0,01-/- | -/--/--/- | 9,67/9,672,04/2,0414,97/14,97 | 41,04/41,048,28/8,2856,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 17,82/26,26 | 13,87/20,43 | 101,74/123,72 | 585,45/776,11 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.бұқтырылған көкөністер -картоп 50/70-с/май 3гр-ө/май 3гр-орамжапырақ 30гр-сәбіз 5гр-пияз 5гр | 0,7/0,980,01/0,01-/-0,42/0,420,05/0,050,08/0,08 | -/-2,47/2,472,99/2,99-/--/--/- | 6,9/9,660,03/0,03-/-1,29/1,290,28/0,280,43/0,43 | 29,05/40,6722,44/22,4426,97/26,976,72/6,720,28/0,281,94/1,94 |
| 2.тәтті шай-шай 1гр-қант 15/15 | -/--/- | -/--/- | -/-14,97/14,97 | -/-44,88/44,88 |
| 3.бидай наны 20гр | 1,66/1,66 | 0,26/0,26 | 9,62/9,62 | 45,4/45,4 |
| Барлығы бесін асқа | 2,92/3,2 | 5,72/5,72 | 33,52/36,28 | 177,68/189,3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен бидай ботқасы -бидай жармасы 15гр-сүт 150/200-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 2,34/2,344,2/5,60,03/0,03-/- | 0,13/0,134,8/6,44,12/4,12-/- | 13,46/13,467,05/9,40,04/0,044,99/4,99 | 61,12/61,1287/11637,4/37,418,7/18,7 |
| Нан мен май-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| шай ,кәмпит -шай 2гр.-кәмпит 16гр | -/--/- | -/--/- | -/-11,87/11,87 | -/-69,9/69,9 |
| Барлығы таңғы асқа | 8,65/10,48 | 11,84/15,15 | 49,46/54,22 | 353,31/408,62 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Алма  | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1.сәбіз салаты -сәбіз 45/55-пияз 3гр-сарымсақ 1гр-ө/май 5 гр | 0,78/0,780,04/0,04-/--/- | -/--/--/-2,99/2,99 | 1,01/1,010,97/0,97-/--/- | 21,6/21,643,43/43,43-/-26,97/26,97 |
| 2. қышқылт көжесі -ет 20/30гр-ақталған арпа жармасы 7/7-картоп 120/ 150-тұздалған қияр 10/15-с/май 2/3-сәбіз 10/10гр-пияз 10/10-томат 3гр-қаймақ 5/7гр | 2,80/4,231,63/1,631,68/2,10,06/0,090,1/0,010,10/0,100,10/0,100,7/0,70,1/0,1 | 0,98/1,470,12/0,12-/--/-1,65/2,47-/--/-0,06/0,061,0/1,0 | -/-3,82/3,8216,56/20,70,11/0,160,02/0,030,56/0,560,56/0,567,73/7,730,15/0,15 | 20,16/30,2421,63/21,6369,72/87,150,7/1,0514,96/22,442,64/2,642,64/2,6432,3/32,310,2/10,2 |
| 3.тауық етінен қуырдақ макарон гарнирі-тауық еті 80/100гр-макарон 40/50-ө/май 3/3-с/май 4/7-сәбіз 5/5-пияз 5/5-томат 3/3 | 4,16/5,2-/-0,01/0,040,05/0,050,08/0,080,10/0,10 | 0,36/0,452,99/2,993,29/5,77-/--/--/- | 30,08/37,6-/-0,04/0,060,28/0,280,43/0,430,35/0,35 | 132,80/16626,97/26,9729,92/52,360,28/0,2819,35/19,351,89/1,89 |
| 4.ассорти компот -кептірілген жеміс 15/15-алма 20гр-қант 15/15 | 0,24/0,240,01/0,01-/- | -/--/--/- | 9,67/9,672,04/2,0414,97/14,97 | 41,04/41,048,28/8,2856,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 15,23/19,75 | 13,83/17,97 | 103,78/125,14 | 651,68/788,06 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.балық қосылған бәліш-ұн 35/40-балық 35/35-с/май 3гр-ө/май 2гр-жұмыртқа-сүт 20г-ашытқы  | 4,12/4,713,99/3,990,01/0,01-/-0,51/0,510,5/0,50,06/0,06 | 0,63/0,721,43/1,431,65/1,652,99/2,990,46/0,460,64/0,64-/- | 24,78/28,32-/-0,02/0,02-/-0,03/0,030,44/0,440,04/0,04 | 112,80/128,9159,5/59,514,92/14,9226,97/26,976,3/6,31,0/1,00,42/0,42 |
| 2.тәтті шай-шай 1гр-қант 15/15 | -/--/- | -/--/- | -/-14,97/14,97 | -/-56,1/56,1 |
| Барлығы бесін асқа | 9,19/9,78 | 7,8/7,89 | 40,28/43,82 | 278,01/294,12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен жүгері ботқасы -сүт 150/200-жүгері жармасы 15/15гр.-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 4,2/5,60,02/0,020,01/0,03-/- | 4,8/6,43,09/3,092,47/4,12-/- | 7,05/9,40,03/0,030,03/0,046,99/6,99 | 87,0/11628,05/28,0522,44/37,426,18/26,18 |
| Нан мен май-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| Цикорий-цикорий 2гр-сүт 100гр-қант 12/12гр | -/--/-2,8/2,8 | -/--/-3,2/3,2 | -/-11,97/11,974,7/4,7 | -/-44,88/44,8858/58 |
| Барлығы таңғы асқа | 9,11/10,96 | 16,35/21,31 | 42,82/47,59 | 345,74/416,01 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Шырын 150/200 | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
|  |
| 1.орамжапырақ салаты -орамжапырақ 30/40-сәбіз 15/15гр-ө/май 3 гр | 0,48/0,640,15/0,15-/- | -/--/-2,99/2,99 | 1,48/1,970,84/0,84-/- | 7,72/10,33,96/3,9626,97/26,97 |
| 2. кеспе -ет 20/30гр-лапша 15/15-картоп 120/ 150-с/май 2/3-моркоп 5/5гр-пияз 5/5гр | 0,82/4,231,17/1,171,68/2,10,01/0,010,05/0,050,08/0,08 | 1,47/1,470,1/0,1-/-1,65/2,47-/--/- | -/-8,46/8,4616,56/20,70,02/0,030,28/0,280,43/0,43 | 30,24/45,3637,31/37,3169,72/87,1514,96/22,441,32/1,329,42/9,42 |
| 3.манты- ет 40/70гр-ұн 60гр-ө/май 3/3-с/май 4/7-пияз 10/10 | 5,84/9,877,06/7,06-/-0,01/0,040,15/0,15 | 1,96/3,431,08/1,082,99/2,993,29/5,77-/- | -/-42,48/42,48-/-0,04/0,06086/0,86 | 40,32/70,56193,37/193,3726,97/26,9729,92/52,363,87/3,87 |
| 4.кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15-қант 15/15 | 0,24/0,24-/- | -/--/- | 9,67/9,6714,97/14,97 | 41,04/41,0456,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 20,23/29,94 | 15,92/20,95 | 110,52/124,8 | 661,31/802,0 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.печенье 25ГР | 5,92/5,92 | 8,0/8,0 | 68,58/68,58 | 324,8/324,8 |
| 2.қант қосылған айран-айран 150/200-қант 10/10 | 4,2/5,6-/- | 4,8/6,4-/- | 7,05/9,49,98/9,98 | 87,0/116,037,4/37,4 |
| Барлығы бесін асқа | 10,12/11,52 | 12,8/14,4 | 85,61/87,96 | 449,2/478,2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен ұнтақ ботқасы -сүт 150/200-ұнтақі жармасы 20/20гр.-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 4,2/5,62,26/2,260,01/0,03-/- | 4,8/6,40,14/0,142,47/4,12-/- | 7,05/9,414,66/14,660,03/0,046,97/6,97 | 87,16/11665,20/65,2022,44/37,426,18/26,18 |
| Нан мен май-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| 3.Шай сүт пен-шай 1гр-сүт 100/100гр-қант 12/12гр | -/-2,8/2,8-/- | -/-3,2/3,2-/- | -/-4,7/4,714,97/14,97 | -/-58/5856,1/56,1 |
| Барлығы таңғы асқа | 11,35/13,2 | 13,4/18,36 | 60,43/65,2 | 394,27/464,38 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Шырын 150/200 | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1.консерваланған бұршақтан салат -бұршақ 40/50-сәбіз 10/10гр-пияз 5/5гр-ө/май 3 гр | 0,8/11,50,10/0,100,15/0,15-/- | -/--/--/-2,99/2,99 | 1,84/2,300,56/0,560,86/0,86-/- | 10,64/13,300,56/0,563,87/3,8726,97/26,97 |
| 2. «Паутинка»көжесі-ет 20/30гр-тары жармасы 8/10гр-жұмыртқа 0,25шт-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 5/5гр-пияз 5/5гр | 2,82/4,230,96/1,20,06/0,061,68/2,10,01/0,010,05/0,050,08/0,08 | 1,47/1,470,23/0,298,24/8,24-/-1,65/2,47-/--/- | -/-5,06/6,330,08/0,0816,56/20,70,02/0,030,28/0,280,43/0,43 | 30,24/30,2426,72/33,474,8/74,869,72/87,1614,96/22,441,32/1,3219,35/19,35 |
| 3.котлет,бидай гарнирі- ет 40/70гр-бидай жармасы 30/35гр-ө/май 3/3-с/май 4/7-пияз 10/10-сәбіз5/5гр-томат 3/3гр | 5,84/9,873,12/3,120,01/0,010,01/0,040,08/0,080,05/0,050,1/0,1 | 0,98/3,430,17/0,172,47/2,473,29/5,77-/--/--/- | -/-17,95/17,950,03/0,030,04/0,060,43/0,430,28/0,280,56/0,56 | 20,16/70,5681,5/81,522,44/22,4429,92/52,361,94/1,941,32/1,321,84/1,84 |
| 4.кисель -кисель 15/15-қант 12/12 | -/--/- | -/--/- | 13,8/13,811,97/11,97 | 55,2/55,244,88/44,88 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 18,41/36,9 | 21,88/27,95 | 85,18/100,7 | 606,45/758,95 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.тоқаш нан-ұн 35/40гр-с/май 3гр-ө/м 2гр-қант 10/10гр-жұмыртқа-сүт 20/20гр | 4,12/4,710,01/0,01-/--/-0,51/0,510,5/0,5 | 0,63/0,722,47/2,471,99/1,99-/-0,46/0,460,64/0,64 | 24,78/28,320,03/0,03-/-9,97/9,970,37/0,370,44/0,44 | 112,8/128,9122,44/22,4417,98/17,9837,4/37,46,3/6,31,0/1,0 |
| 2.какао-сүт 100/100гр-какао 2/2гр-қант 12/12гр  | 2,8/2,8-/--/- | 3,2/3,2-/--/- | 4,7/4,714,97/14,9711,97/11,97 | 58/5856,1/56,144,88/44,88 |
| Барлығы бесін асқа | 7,94/8,53 | 9,39/9,48 | 67,23/70,77 | 356,9/373,01 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен сұлы ботқасы -сүт 150/200-сұлы жармасы 15/15гр.-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 4,2/5,62,36/2,360,01/0,03-/- | 4,8/6,40,49/0,492,47/4,12-/- | 7,05/9,412,75/12,750,03/0,046,98/6,98 | 87/11661,69/61,6922,44/37,426,18/26,18 |
| Нан мен май,ірімшік-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр-ірімшік 8/10гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| Цикорий-цикорий 2/2гр-қант 12/12гр-сүт 100гр | -/--/-2,8/2,8 | -/--/-3,2/3,2 | -/-11,97/11,974,7/4,7 | -/-44,88/44,8858/58 |
| Барлығы таңғы асқа | 11,45/13,3 | 13,75/18,71 | 55,53/60,3 | 379,38/449,65 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Алма  | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1.ассорти салаты -қияр 20/30-қызанақ 20/30гр-пияз 5гр-ө/май 3гр | -/--/-0,05/0,05-/- | -/--/--/-2,99/2,99 | -/--/-0,43/0,43-/- | -/--/-1,94/1,9426,97/26,97 |
| 2. бұршақ көжесі-ет 20/30гр-бұршақ жармасы 15/20гр-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 5/5гр-пияз10/10гр | 2,82/4,232,3/2,31,68/2,10,01/0,010,05/0,050,08/0,08 | 0,98/1,470,16/0,16-/-1,65/2,47-/--/- | -/-5,77/5,7716,56/20,70,02/0,030,28/0,280,43/0,43 | 20,16/30,2432,3/32,369,72/87,1514,96/22,441,32/1,321,94/1,94 |
| 3.қуырдақ ,күріш гарнирі- ет 40/70гр-күріш 35/40гр-ө/май 3/3-с/май 4/7-пияз 5/5-сәбіз 5/5гр-томат 3/3гр | 5,84/9,872,45/2,8-/-0,01/0,040,08/0,080,05/0,050,1/0,1 | 1,96/3,430,21/2,242,99/2,993,29/5,47-/--/--/- | -/-2,56/30,92-/-0,04/0,060,43/0,430,28/0,280,56/0,56 | 40,32/70,56113,05/129,226,97/26,9729,92/52,361,94/1,941,32/1,321,84/1,84 |
| 4.кептірілген жемістен компот -кептірілген жеміс 15/15-қант 15/15 | 0,24/0,24-/- | -/--/- | 9,67/9,6714,97/14,97 | 41,04/41,0456,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 18,25/26,15 | 14,62/21,87 | 66,43/108,58 | 549,91/699,13 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.піскен жұмыртқа 1шт. | 0,22/0,22 | 0,44/0,44 | 0,01/0,01 | 4,98/4,98 |
| 2.тәтті шай-шай 1гр-қант 15/15 | -/--/- | -/--/- | -/-14,97/14,97 | -/-56,1/56,1 |
| 3.бидай нан 20/20гр | 1,66/1,66 | 0,26/0,26 | 9,62/9,62 | 45,4/45,4 |
| Барлығы бесін асқа | 1,88/1,88 | 07/07 | 24,6/24,6 | 106,48/106,48 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен тары ботқасы -сүт 150/200-тары жармасы 15/15гр.-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 4,2/5,61,8/1,80,01/0,03-/- | 4,8/6,40,44/0,442,47/4,12-/- | 7,05/9,49,5/9,50,03/0,046,98/6,98 | 87/11650,1/50,122,44/37,426,18/26,18 |
| Нан мен май-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| 3.Шай сүт пен-шай 1гр-қант 12/12гр-сүт 100гр | -/--/-2,8/2,8 | -/--/-3,2/3,2 | -/-14,97/14,974,7/4,7 | -/-56,1/56,158/58 |
| Барлығы таңғы асқа | 10,89/12,74 | 13,7/18,66 | 55,28/60,05 | 379,01/449,28 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Алма  | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1. «Жаннет» салаты -орамжапырақ 40-50қызылша 5/5гр-сәбіз 15гр-ө/май 3гр | 0,64/0,640,07/0,070,15/0,15-/- | -/--/--/-2,99/2,99 | 1,97/1,970,09/0,090,84/0,84-/- | 10,3/10,31,92/1,923,96/3,9626,97/26,97 |
| 2. үрмебұршақ көжесі-ет 20/30гр-үрмебұршақ жармасы 10/10гр-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 5/5гр-пияз10/10гр | 2,82/4,232,23/2,231,68/2,10,01/0,010,05/0,050,08/0,08 | 0,98/1,470,15/0,15-/-1,65/2,47-/--/- | -/-5,45/5,4516,56/20,70,02/2,470,28/0,280,43/0,43 | 20,16/30,2430,9/30,969,72/87,1614,96/22,441,32/1,3219,35/19,35 |
| 3.Азу - ет 40/70гр-картоп 150/200гр-тұздалған қияр-10/10гр-ө/май 3/3-с/май 4/7-пияз 10/10-сәбіз 10/10-томат 2/2гр | 5,84/9,872,1/3,361,04/1,04-/-0,01/0,040,15/0,150,1/0,10,1/0,1 | 0,98/3,43-/-0,09/0,092,99/2,993,29/5,77-/--/--/- | -/-20,7/33,127,52/7,52-/-0,04/0,060,86/0,860,56/0,560,23/0,23 | 20,16/70,5687,16/139,4433,20/33,2026,97/26,9729,92/52,363,87/3,872,64/2,641,26/1,26 |
| 4.ассорти компоты -кептірілген жеміс 15/15-алма 20гр-қант 15/15 | 0,24/0,240,01/0,01-/- | -/--/--/- | 9,67/9,672,04/2,0414,97/14,97 | 41,04/41,048,28/8,2856,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 19,81/28,62 | 13,51/20,01 | 96,66/125,31 | 578,26/783,78 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.алма қосылған бәліш -ұн35/40гр-с/май3/3гр-ө/май 2/2гр-қант 3/3гр-жұмыртқа -сүт 20/20гр-алма 20/20гр | 4,12/4,710,01/0,01-/--/-0,51/0,510,5/0,50,06/0,06 | 0,63/0,722,47/2,471,99/1,99-/-0,46/0,460,64/0,64-/- | 24,78/28,320,03/0,03-/-2,99/2,990,03/0,030,44/0,442,04/2,04 | 112,80/128,9122,44/22,4417,98/17,9811,22/11,226,3/6,31,0/1,08,28/8,28 |
| 2.тәтті шай-шай 1гр-қант 15/15 | -/--/- | -/--/- | -/-14,97/14,97 | -/-56,1/56,1 |
| Барлығы бесін асқа | 5,2/5,79 | 6,19/6,28 | 45,28/48,82 | 236,12/252,23 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке арпа ботқасы -сүт 150/200-арпа жармасы 15/15гр.-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 4,2/5,61,12/1,120,01/0,03-/- | 4,8/6,40,22/0,222,47/4,12-/- | 7,05/9,412,37/12,370,03/0,046,98/6,98 | 87/11658,12/58,1222,4/37,426,18/26,18 |
| Нан мен май,ірімшік-бидай наны 25/30-с/май 3/5гр-ірімшік 8/10 | 2,07/2,480,01/0,031,34/1,67 | 0,32/0,382,47/4,121,6/2,0 | 12,02/14,420,03/0,041,06/1,33 | 56,75/68,122,44/37,412,48/15,6 |
| 2.какао-сүт 100/100гр-какао 2/2гр-қант 12/12гр  | -2,8/2,8-/--/- | 3,2/3,2-/--/- | 4,7/4,714,97/14,9711,97/11,97 | -58/5856,1/56,144,88/44,88 |
| Барлығы таңғы асқа | 11,55/13,73 | 15,08/20,44 | 71,18/76,22 | 444,35/517,78 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Алма  | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1. тұздалған қияр
2. –тұздалған қияр 40/50гр
 | 0,24/0,3 | -/- | 0,44/0,55 | 2,8/3,5 |
| 2. кеспе -ет 20/30гр-лапша 15/15гр-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 5/5гр-пияз 5/5гр | 2,82/4,231,56/1,561,68/2,80,01/0,010,05/0,050,08/0,08 | 0,98/1,470,14/0,14-/-1,65/2,47-/--/- | -/-11,28/11,2816,56/26,160,02/0,030,28/0,280,43/0,43 | 20,16/30,2449,75/49,7569,72/116,214,96/22,441,32/1,321,94/1,94 |
| 3.тефтели,балықтан Қарақұмық гарнирі- балық 30/40гр-қарақұмық 35/40гр-ө/май 3/3-с/май 4/7-пияз 10/10-сәбіз 8/8гр-жұмыртқа-томат 2/2гр | 3,42/4,564,41/5,04-/-0,01/0,040,15/0,150,08/0,080,51/0,510,1/0,1 | 1,23/1,640,91/1,042,99/2,993,29/5,47-/--/-0,46/0,46-/- | -/-23,8/27,2-/-0,4/0,060,86/0,860,45/0,450,03/0,030,37/0,37 | 51,0/68,0115,15/131,626,97/26,9729,92/52,363,87/3,870,45/0,456,3/6,31,23/1,23 |
| 4.кептірілген жемістен компот-кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15 | 0,24/0,240,01/0,01-/- | -/--/--/- | 9,67/9,672,04/2,0414,97/14,97 | 41,04/41,048,28/8,2856,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 17,86/23,91 | 12,04/16,33 | 96,03/118,43 | 569,06/735,09 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.повидло қосылған орама -ұн35/40гр-повидло 15/15гр-с/май3/3гр-ө/май 2/2гр-қант 3/3гр-жұмыртқа -сүт 20/20гр | 4,12/4,710,01/0,01-/--/-0,51/0,510,5/0,5 | 0,63/0,721,65/1,651,99/1,99-/-0,46/0,460,64/0,64 | 24,78/28,910,02/0,02-/-2,99/2,990,03/0,030,44/0,44 | 112,8/128,9114,92/14,9217,98/17,987,48/7,486,3/6,31,0/1,0 |
| 3.Шай сүт пен-шай 1гр-сүт 100/100гр-қант 12/12гр | -/--/-2,8/2,8 | -/--/-3,2/3,2 | -/-14,97/14,974,7/4,7 | -/-56,1/56,158/58 |
| Барлығы бесін асқа | 7,94/8,53 | 8,57/8,66 | 47,93/52,06 | 274,58/290,69 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 күн | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| Таңғы ас |
| 1.сүтке піскен күріш ботқасы -сүт 150/200-күріш 15/15гр.-с/май 3/5гр.-қант 7гр | 4,2/5,61,05/1,050,01/0,03-/- | 4,8/6,40,09/0,092,47/4,12-/- | 7,05/9,411,6/11,60,03/0,046,99/6,99 | 87,0/11648,45/48,4522,44/37,426,18/26,18 |
| Нан мен май -бидай наны 25/30-с/май 3/5гр | 2,07/2,480,01/0,03 | 0,32/0,382,47/4,12 | 12,02/14,420,03/0,04 | 56,75/68,122,44/37,4 |
| шай ,кәмпит -шай 2гр.-кәмпит 16гр | -/--/- | -/--/- | -/-11,87/11,87 | -/-69,9/69,9 |
| Барлығы таңғы асқа | 7,34/9,19 | 10,15/15,11 | 49,59/54,36 | 333,16/403,43 |
| 2-ші таңғы ас: |  |  |  |  |
| Шырын 150/200 | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас |
| 1. Қысқы салат

-картоп 30/40гр-сәбіз 15/15-кияр 15/15 | 0,42/0,560,15/0,150,09/0,09 | -/--/-/- | 4,14/5,520,53/0,530,16/0,16 | 17,43/23,242,84/2,841,05/1,05 |
| 2. сұлы көжесі-ет 20/30гр-сұлы 15/15гр-картоп 120/ 150-с/май 2/3-сәбіз 5/5гр-пияз 5/5гр | 2,80/4,232,95/2,951,68/2,10,01/0,010,05/0,050,08/0,08 | 0,98/1,474,0/4,0-/-1,65/2,47-/--/- | -/-34,29/34,2916,56/20,70,02/0,030,28/0,280,43/0,43 | 20,16/30,24162,4/162,469,72/87,1514,96/22,441,32/1,321,94/1,94 |
| 3.голубцы-ет 40/70гр-орамжапырақ 200/300гр-күріш 10/10гр-ө/май 3/3-с/май 4/7-пияз 10/10-сәбіз 8/8гр-томат 3/3гр | 5,84/9,873,2/4,80,07/0,07-/-0,01/0,040,15/0,150,08/0,080,1/0,1 | 1,96/3,43-/-0,06/0,062,99/2,993,29/5,77-/--/--/- | -/-9,85/11,827,73/7,73-/-0,04/0,060,86/0,860,28/0,280,56/0,56 | 40,32/70,5651,5/61,32,3/32,326,97/26,9729,92/52,363,87/3,871,32/1,321,84/1,84 |
| 4.кептірілген жемістен компот-кептірілген жеміс 15/15 -қант 15/15 | 0,24/0,240,01/0,01-/- | -/--/--/- | 9,67/9,672,04/2,0414,97/14,97 | 41,04/41,048,28/8,2856,1/56,1 |
| 5.бидай наны 30/50 | 2,49/4,15 | 0,39/0,65 | 14,43/24,05 | 68,1/113,5 |
| Барлығы түскі асқа: | 20,33/29,73 | 15,32/20,84 | 116,68/133,82 | 652,33/801,76 |

|  |
| --- |
| Бесін ас |
|  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Калорийность  |
| 1.вафли-вафли 30/30гр | 5,92/5,92 | 8,0/8,0 | 68,58/68,58 | 324,8/324,8 |
| 3.сүт -сүт 150/200гр | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87/116 |
| Барлығы бесін асқа | 10,12/11,52 | 12,8/14,4 | 75,63/77,98 | 411,8/440,8 |