|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Таңғы ас/ | | | | |
| 1.піскен макарон,ірімшік пен  -макарон 40гр.  -с/май 3/5гр.  -ірімшік 10/10 | 3,12/4,16  0,01/0,03  1,67/1,67 | 0,27/0,36  2,47/4,12  2,0/2,0 | 22,56/30,08  0,03/0,04  1,33/1,33 | 99,50/132,80  22,44/37,4  15,6/15,6 |
| Нан мен май  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| Цикорий  -цикорий 2гр.  -қант 12гр.  -сүт 100гр | -/-  -/-  2,8/2,8 | -/-  -/-  3,2/3,2 | -/-  11,97/11,97  4,7/4,7 | -/-  44,88/44,88  58/58 |
| 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 | 4,16/6,24  0,08/0,12  -/- | 4,16/6,26  -/-  2,99/2,99 | 30,08/45,12  0,43/0,69  26,97/26,97 | 132,8/199,2  1,94/3,1  26,97/26,97 |
| 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 | 2,82/4,23  0,4/0,4  1,68/2,1  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08  0,10/0,14 | 1,47/1,47  -/-  -/-  1,64/2,47  -/-  -/-  1,0/1,0 | -/-  0,92/0,92  16,56/20,7  0,01/0,02  0,28/0,28  0,43/0,43  0,15/0,21 | 30,24/30,24  5,32/5,32  69,72/87,15  14,96/22,44  0,28/0,28  1,94/1,94  10,2/14,28 |
| 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  -/-  0,01/0,04  3,78/5,04  0,01/0,01  0,05/0,05  0,10/0,10 | 0,98/3,43  2,99/2,99  3,35/5,78  0,78/1,04  -/-  -/-  -/- | -/-  -/-  0,04/0,06  20,47/27,2  0,28/0,28  0,45/0,45  0,35/0,35 | 20,16/70,56  26,97/26,97  29,92/52,36  98,7/131,6  1,32/1,32  1,94/1,94  1,89/1,89 |
| 4.кисель  150/200  -кисель 15/15  -қант 12/12 | -/-  -/- | -/-  -/- | 13,8/13,8  11,97/11,97 | 55,2/55,2  44,88/44,88 |
| 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 | 4,12/4,71  0,01/0,01  -/-  -/-  0,51/0,51  0,5/0,5  0,06/0,06 | 0,63/0,72  1,65/1,65  1,99/1,99  -/-  0,46/0,46  0,64/0,64  -/- | 24,78/28,32  0,02/0,02  -/-  4,99/4,99  0,03/0,03  0,44/0,44  0,04/0,04 | 112,80/128,91  14,92/14,92  17,98/17,98  18,7/18,7  6,3/6,3  1,0/1,0  0,42/0,42 |
| 2.шай сүт пен  -шай 1гр  -сүт 100гр  -қант 12/12 | -/-  2,8/2,8  -/- | -/-  3,2/3,2  -/- | -/-  7,05/7,05  11,97/11,97 | -/-  58/58  44,88/44,88 |
| 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 | 4,2/5,6  2,34/2,34  0,01/0,03  -/- | 4,8/6,4  0,13/0,13  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  13,46/13,46  0,03/0,04  6,99/6,99 | 87,0/116  61,13/61,13  22,44/37,4  26,18/26,18 |
| Нан мен май  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| Какао  -какао 2гр.  -қант 12гр.  -сүт 100гр | -/-  -/-  2,8/2,8 | -/-  -/-  3,2/3,2 | -/-  14,97/14,97  4,7/4,7 | -/-  56,1/56,1  44,88/44,88 |
| Барлығы таңғы асқа  2-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 | 0,72/1,08  1,2/1,2  -/- | 15,36/23,04  3,74/3,74  26,97/26,97 |
| 2.борщ  -ет 20/30гр  -картоп 120/ 150  -с/май 2/3  -сәбіз 10/10гр  -пияз 10/10  -қаймақ 5/7 | 2,82/4,23  1,68/2,1  0,01/0,01  0,1/0,1  0,15/0,15  0,1/0,14 | 0,98/1,47  -/-  1,65/2,47  -/-  -/-  1,0/1,4 | -/-  16,56/20,7  0,02/0,03  0,56/0,56  0,86/0,86  0,15/0,21 | 20,16/30,24  69,72/87,15  14,96/22,44  2,64/2,64  3,87/3,87  10,2/14,28 |
| 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  -/-  0,01/0,04  2,1/2,8  0,05/0,05  0,08/0,08 | 1,96/3,43  2,99/2,99  3,29/5,77  -/-  -/-  -/- | -/-  -/-  0,04/0,07  20,7/27,6  0,28/0,28  0,43/0,43 | 40,32/70,56  26,97/26,97  29,92/52,36  87,15/116,2  1,32/1,32  1,94/1,94 |
| 4.кептірілген жемістен компот  -кептірілген жеміс 15/15  -қант 15/15 | 0,24/0,24  -/- | -/-  -/- | 9,67/9,67  14,97/14,97 | 41,04/41,04  56,1/56,1 |
| 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 | 16,7/20,04  0,01/0,01  -/-  -/-  1,26/1,26 | 20,0/20,0  2,47/2,47  1,99/1,99  -/-  1,14/1,14 | 13,3/15,6  0,03/0,03  -/-  9,97/9,97  0,08/0,08 | 156/187,2  22,44/22,44  17,98/17,98  37,45/37,45  15,8/15,8 |
| 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 | 4,2/5,6  1,89/1,89  0,01/0,3  -/- | 4,8/6,4  0,39/0,39  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  10,2/10,2  0,03/0,04  4,99/4,99 | 87/116  49,35/49,35  22,44/37,4  18,7/18,7 |
| Нан мен май,ірімшік  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр  -ірімшік 8/10 | 2,07/2,48  0,01/0,03  1,34/1,67 | 0,32/0,38  2,47/4,12  1,6/2,0 | 12,02/14,42  0,03/0,04  1,06/1,33 | 56,75/68,1  22,44/37,4  12,48/15,6 |
| шай сүт пен  -шай 2гр.  -қант 12гр.  -сүт 100гр | -/-  -/-  2,8/2,8 | -/-  -/-  3,2/3,2 | -/-  14,97/14,97  4,7/4,7 | -/-  56,1/56,1  58/58 |
| 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  -/- | -/-  -/-  1,94/1,94  26,97/26,97 |
| 2. «Полевой» көжесі  -ет 20/30гр  -тары жармасы 8/10  -картоп 120/ 150  -с/май 2/3  -сәбіз 5/5гр  -пияз 5/5 | 2,82/4,23  0,96/1,2  2,1/2,8  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08 | 0,98/1,47  0,23/0,29  -/-  1,65/2,47  -/-  -/- | -/-  5,06/6,33  20,7/27,6  0,02/0,03  0,28/0,28  0,43/0,43 | 20,16/30,24  26,72/33,4  87,16/116,21  14,96/22,44  1,32/1,32  1,94/1,94 |
| 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 | 5,84/9,87  2,25/2,63  -/-  0,02/0,04  0,05/0,05  0,05/0,05  0,7/0,7  0,1/0,1 | 0,98/3,43  0,3/0,3  2,99/2,99  3,3/5,78  -/-  -/-  0,06/0,06  -/- | -/-  24,75/28,88  -/-  0,02/0,07  0,37/0,37  0,28/0,28  7,73/7,73  0,56/0,56 | 20,16/70,56  116,5/135,63  26,97/26,97  29,92/52,36  1,75/1,75  1,32/1,32  32,3/32,3  1,84/1,84 |
| 4.ассорти компот  -кептірілген жеміс 15/15  -алма 20гр  -қант 15/15 | 0,24/0,24  0,01/0,01  -/- | -/-  -/-  -/- | 9,67/9,67  2,04/2,04  14,97/14,97 | 41,04/41,04  8,28/8,28  56,1/56,1 |
| 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 | 0,7/0,98  0,01/0,01  -/-  0,42/0,42  0,05/0,05  0,08/0,08 | -/-  2,47/2,47  2,99/2,99  -/-  -/-  -/- | 6,9/9,66  0,03/0,03  -/-  1,29/1,29  0,28/0,28  0,43/0,43 | 29,05/40,67  22,44/22,44  26,97/26,97  6,72/6,72  0,28/0,28  1,94/1,94 |
| 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 | 2,34/2,34  4,2/5,6  0,03/0,03  -/- | 0,13/0,13  4,8/6,4  4,12/4,12  -/- | 13,46/13,46  7,05/9,4  0,04/0,04  4,99/4,99 | 61,12/61,12  87/116  37,4/37,4  18,7/18,7 |
| Нан мен май  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| 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 | 0,78/0,78  0,04/0,04  -/-  -/- | -/-  -/-  -/-  2,99/2,99 | 1,01/1,01  0,97/0,97  -/-  -/- | 21,6/21,6  43,43/43,43  -/-  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 | 2,80/4,23  1,63/1,63  1,68/2,1  0,06/0,09  0,1/0,01  0,10/0,10  0,10/0,10  0,7/0,7  0,1/0,1 | 0,98/1,47  0,12/0,12  -/-  -/-  1,65/2,47  -/-  -/-  0,06/0,06  1,0/1,0 | -/-  3,82/3,82  16,56/20,7  0,11/0,16  0,02/0,03  0,56/0,56  0,56/0,56  7,73/7,73  0,15/0,15 | 20,16/30,24  21,63/21,63  69,72/87,15  0,7/1,05  14,96/22,44  2,64/2,64  2,64/2,64  32,3/32,3  10,2/10,2 |
| 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  -/-  0,01/0,04  0,05/0,05  0,08/0,08  0,10/0,10 | 0,36/0,45  2,99/2,99  3,29/5,77  -/-  -/-  -/- | 30,08/37,6  -/-  0,04/0,06  0,28/0,28  0,43/0,43  0,35/0,35 | 132,80/166  26,97/26,97  29,92/52,36  0,28/0,28  19,35/19,35  1,89/1,89 |
| 4.ассорти компот  -кептірілген жеміс 15/15  -алма 20гр  -қант 15/15 | 0,24/0,24  0,01/0,01  -/- | -/-  -/-  -/- | 9,67/9,67  2,04/2,04  14,97/14,97 | 41,04/41,04  8,28/8,28  56,1/56,1 |
| 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 | 4,12/4,71  3,99/3,99  0,01/0,01  -/-  0,51/0,51  0,5/0,5  0,06/0,06 | 0,63/0,72  1,43/1,43  1,65/1,65  2,99/2,99  0,46/0,46  0,64/0,64  -/- | 24,78/28,32  -/-  0,02/0,02  -/-  0,03/0,03  0,44/0,44  0,04/0,04 | 112,80/128,91  59,5/59,5  14,92/14,92  26,97/26,97  6,3/6,3  1,0/1,0  0,42/0,42 |
| 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 | 4,2/5,6  0,02/0,02  0,01/0,03  -/- | 4,8/6,4  3,09/3,09  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  0,03/0,03  0,03/0,04  6,99/6,99 | 87,0/116  28,05/28,05  22,44/37,4  26,18/26,18 |
| Нан мен май  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| Цикорий  -цикорий 2гр  -сүт 100гр  -қант 12/12гр | -/-  -/-  2,8/2,8 | -/-  -/-  3,2/3,2 | -/-  11,97/11,97  4,7/4,7 | -/-  44,88/44,88  58/58 |
| 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 | 0,48/0,64  0,15/0,15  -/- | -/-  -/-  2,99/2,99 | 1,48/1,97  0,84/0,84  -/- | 7,72/10,3  3,96/3,96  26,97/26,97 |
| 2. кеспе  -ет 20/30гр  -лапша 15/15  -картоп 120/ 150  -с/май 2/3  -моркоп 5/5гр  -пияз 5/5гр | 0,82/4,23  1,17/1,17  1,68/2,1  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08 | 1,47/1,47  0,1/0,1  -/-  1,65/2,47  -/-  -/- | -/-  8,46/8,46  16,56/20,7  0,02/0,03  0,28/0,28  0,43/0,43 | 30,24/45,36  37,31/37,31  69,72/87,15  14,96/22,44  1,32/1,32  9,42/9,42 |
| 3.манты  - ет 40/70гр  -ұн 60гр  -ө/май 3/3  -с/май 4/7  -пияз 10/10 | 5,84/9,87  7,06/7,06  -/-  0,01/0,04  0,15/0,15 | 1,96/3,43  1,08/1,08  2,99/2,99  3,29/5,77  -/- | -/-  42,48/42,48  -/-  0,04/0,06  086/0,86 | 40,32/70,56  193,37/193,37  26,97/26,97  29,92/52,36  3,87/3,87 |
| 4.кептірілген жемістен компот  -кептірілген жеміс 15/15  -қант 15/15 | 0,24/0,24  -/- | -/-  -/- | 9,67/9,67  14,97/14,97 | 41,04/41,04  56,1/56,1 |
| 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  -/- | 7,05/9,4  9,98/9,98 | 87,0/116,0  37,4/37,4 |
| 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 | 4,2/5,6  2,26/2,26  0,01/0,03  -/- | 4,8/6,4  0,14/0,14  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  14,66/14,66  0,03/0,04  6,97/6,97 | 87,16/116  65,20/65,20  22,44/37,4  26,18/26,18 |
| Нан мен май  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| 3.Шай сүт пен  -шай 1гр  -сүт 100/100гр  -қант 12/12гр | -/-  2,8/2,8  -/- | -/-  3,2/3,2  -/- | -/-  4,7/4,7  14,97/14,97 | -/-  58/58  56,1/56,1 |
| 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 | 0,8/11,5  0,10/0,10  0,15/0,15  -/- | -/-  -/-  -/-  2,99/2,99 | 1,84/2,30  0,56/0,56  0,86/0,86  -/- | 10,64/13,30  0,56/0,56  3,87/3,87  26,97/26,97 |
| 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 | 2,82/4,23  0,96/1,2  0,06/0,06  1,68/2,1  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08 | 1,47/1,47  0,23/0,29  8,24/8,24  -/-  1,65/2,47  -/-  -/- | -/-  5,06/6,33  0,08/0,08  16,56/20,7  0,02/0,03  0,28/0,28  0,43/0,43 | 30,24/30,24  26,72/33,4  74,8/74,8  69,72/87,16  14,96/22,44  1,32/1,32  19,35/19,35 |
| 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 | 5,84/9,87  3,12/3,12  0,01/0,01  0,01/0,04  0,08/0,08  0,05/0,05  0,1/0,1 | 0,98/3,43  0,17/0,17  2,47/2,47  3,29/5,77  -/-  -/-  -/- | -/-  17,95/17,95  0,03/0,03  0,04/0,06  0,43/0,43  0,28/0,28  0,56/0,56 | 20,16/70,56  81,5/81,5  22,44/22,44  29,92/52,36  1,94/1,94  1,32/1,32  1,84/1,84 |
| 4.кисель  -кисель 15/15  -қант 12/12 | -/-  -/- | -/-  -/- | 13,8/13,8  11,97/11,97 | 55,2/55,2  44,88/44,88 |
| 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 | 4,12/4,71  0,01/0,01  -/-  -/-  0,51/0,51  0,5/0,5 | 0,63/0,72  2,47/2,47  1,99/1,99  -/-  0,46/0,46  0,64/0,64 | 24,78/28,32  0,03/0,03  -/-  9,97/9,97  0,37/0,37  0,44/0,44 | 112,8/128,91  22,44/22,44  17,98/17,98  37,4/37,4  6,3/6,3  1,0/1,0 |
| 2.какао  -сүт 100/100гр  -какао 2/2гр  -қант 12/12гр | 2,8/2,8  -/-  -/- | 3,2/3,2  -/-  -/- | 4,7/4,7  14,97/14,97  11,97/11,97 | 58/58  56,1/56,1  44,88/44,88 |
| 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 | 4,2/5,6  2,36/2,36  0,01/0,03  -/- | 4,8/6,4  0,49/0,49  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  12,75/12,75  0,03/0,04  6,98/6,98 | 87/116  61,69/61,69  22,44/37,4  26,18/26,18 |
| Нан мен май,ірімшік  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр  -ірімшік 8/10гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| Цикорий  -цикорий 2/2гр  -қант 12/12гр  -сүт 100гр | -/-  -/-  2,8/2,8 | -/-  -/-  3,2/3,2 | -/-  11,97/11,97  4,7/4,7 | -/-  44,88/44,88  58/58 |
| 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  -/- | -/-  -/-  1,94/1,94  26,97/26,97 |
| 2. бұршақ көжесі  -ет 20/30гр  -бұршақ жармасы 15/20гр  -картоп 120/ 150  -с/май 2/3  -сәбіз 5/5гр  -пияз10/10гр | 2,82/4,23  2,3/2,3  1,68/2,1  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08 | 0,98/1,47  0,16/0,16  -/-  1,65/2,47  -/-  -/- | -/-  5,77/5,77  16,56/20,7  0,02/0,03  0,28/0,28  0,43/0,43 | 20,16/30,24  32,3/32,3  69,72/87,15  14,96/22,44  1,32/1,32  1,94/1,94 |
| 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 | 5,84/9,87  2,45/2,8  -/-  0,01/0,04  0,08/0,08  0,05/0,05  0,1/0,1 | 1,96/3,43  0,21/2,24  2,99/2,99  3,29/5,47  -/-  -/-  -/- | -/-  2,56/30,92  -/-  0,04/0,06  0,43/0,43  0,28/0,28  0,56/0,56 | 40,32/70,56  113,05/129,2  26,97/26,97  29,92/52,36  1,94/1,94  1,32/1,32  1,84/1,84 |
| 4.кептірілген жемістен компот  -кептірілген жеміс 15/15  -қант 15/15 | 0,24/0,24  -/- | -/-  -/- | 9,67/9,67  14,97/14,97 | 41,04/41,04  56,1/56,1 |
| 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 | 4,2/5,6  1,8/1,8  0,01/0,03  -/- | 4,8/6,4  0,44/0,44  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  9,5/9,5  0,03/0,04  6,98/6,98 | 87/116  50,1/50,1  22,44/37,4  26,18/26,18 |
| Нан мен май  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| 3.Шай сүт пен  -шай 1гр  -қант 12/12гр  -сүт 100гр | -/-  -/-  2,8/2,8 | -/-  -/-  3,2/3,2 | -/-  14,97/14,97  4,7/4,7 | -/-  56,1/56,1  58/58 |
| 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 40-50  қызылша 5/5гр  -сәбіз 15гр  -ө/май 3гр | 0,64/0,64  0,07/0,07  0,15/0,15  -/- | -/-  -/-  -/-  2,99/2,99 | 1,97/1,97  0,09/0,09  0,84/0,84  -/- | 10,3/10,3  1,92/1,92  3,96/3,96  26,97/26,97 |
| 2. үрмебұршақ көжесі  -ет 20/30гр  -үрмебұршақ жармасы 10/10гр  -картоп 120/ 150  -с/май 2/3  -сәбіз 5/5гр  -пияз10/10гр | 2,82/4,23  2,23/2,23  1,68/2,1  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08 | 0,98/1,47  0,15/0,15  -/-  1,65/2,47  -/-  -/- | -/-  5,45/5,45  16,56/20,7  0,02/2,47  0,28/0,28  0,43/0,43 | 20,16/30,24  30,9/30,9  69,72/87,16  14,96/22,44  1,32/1,32  19,35/19,35 |
| 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 | 5,84/9,87  2,1/3,36  1,04/1,04  -/-  0,01/0,04  0,15/0,15  0,1/0,1  0,1/0,1 | 0,98/3,43  -/-  0,09/0,09  2,99/2,99  3,29/5,77  -/-  -/-  -/- | -/-  20,7/33,12  7,52/7,52  -/-  0,04/0,06  0,86/0,86  0,56/0,56  0,23/0,23 | 20,16/70,56  87,16/139,44  33,20/33,20  26,97/26,97  29,92/52,36  3,87/3,87  2,64/2,64  1,26/1,26 |
| 4.ассорти компоты  -кептірілген жеміс 15/15  -алма 20гр  -қант 15/15 | 0,24/0,24  0,01/0,01  -/- | -/-  -/-  -/- | 9,67/9,67  2,04/2,04  14,97/14,97 | 41,04/41,04  8,28/8,28  56,1/56,1 |
| 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 | 4,12/4,71  0,01/0,01  -/-  -/-  0,51/0,51  0,5/0,5  0,06/0,06 | 0,63/0,72  2,47/2,47  1,99/1,99  -/-  0,46/0,46  0,64/0,64  -/- | 24,78/28,32  0,03/0,03  -/-  2,99/2,99  0,03/0,03  0,44/0,44  2,04/2,04 | 112,80/128,91  22,44/22,44  17,98/17,98  11,22/11,22  6,3/6,3  1,0/1,0  8,28/8,28 |
| 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 | 4,2/5,6  1,12/1,12  0,01/0,03  -/- | 4,8/6,4  0,22/0,22  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  12,37/12,37  0,03/0,04  6,98/6,98 | 87/116  58,12/58,12  22,4/37,4  26,18/26,18 |
| Нан мен май,ірімшік  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр  -ірімшік 8/10 | 2,07/2,48  0,01/0,03  1,34/1,67 | 0,32/0,38  2,47/4,12  1,6/2,0 | 12,02/14,42  0,03/0,04  1,06/1,33 | 56,75/68,1  22,44/37,4  12,48/15,6 |
| 2.какао  -сүт 100/100гр  -какао 2/2гр  -қант 12/12гр | -2,8/2,8  -/-  -/- | 3,2/3,2  -/-  -/- | 4,7/4,7  14,97/14,97  11,97/11,97 | -58/58  56,1/56,1  44,88/44,88 |
| 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 | 2,82/4,23  1,56/1,56  1,68/2,8  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08 | 0,98/1,47  0,14/0,14  -/-  1,65/2,47  -/-  -/- | -/-  11,28/11,28  16,56/26,16  0,02/0,03  0,28/0,28  0,43/0,43 | 20,16/30,24  49,75/49,75  69,72/116,2  14,96/22,44  1,32/1,32  1,94/1,94 |
| 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 | 3,42/4,56  4,41/5,04  -/-  0,01/0,04  0,15/0,15  0,08/0,08  0,51/0,51  0,1/0,1 | 1,23/1,64  0,91/1,04  2,99/2,99  3,29/5,47  -/-  -/-  0,46/0,46  -/- | -/-  23,8/27,2  -/-  0,4/0,06  0,86/0,86  0,45/0,45  0,03/0,03  0,37/0,37 | 51,0/68,0  115,15/131,6  26,97/26,97  29,92/52,36  3,87/3,87  0,45/0,45  6,3/6,3  1,23/1,23 |
| 4.кептірілген жемістен компот  -кептірілген жеміс 15/15  -қант 15/15 | 0,24/0,24  0,01/0,01  -/- | -/-  -/-  -/- | 9,67/9,67  2,04/2,04  14,97/14,97 | 41,04/41,04  8,28/8,28  56,1/56,1 |
| 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 | 4,12/4,71  0,01/0,01  -/-  -/-  0,51/0,51  0,5/0,5 | 0,63/0,72  1,65/1,65  1,99/1,99  -/-  0,46/0,46  0,64/0,64 | 24,78/28,91  0,02/0,02  -/-  2,99/2,99  0,03/0,03  0,44/0,44 | 112,8/128,91  14,92/14,92  17,98/17,98  7,48/7,48  6,3/6,3  1,0/1,0 |
| 3.Шай сүт пен  -шай 1гр  -сүт 100/100гр  -қант 12/12гр | -/-  -/-  2,8/2,8 | -/-  -/-  3,2/3,2 | -/-  14,97/14,97  4,7/4,7 | -/-  56,1/56,1  58/58 |
| 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 | 4,2/5,6  1,05/1,05  0,01/0,03  -/- | 4,8/6,4  0,09/0,09  2,47/4,12  -/- | 7,05/9,4  11,6/11,6  0,03/0,04  6,99/6,99 | 87,0/116  48,45/48,45  22,44/37,4  26,18/26,18 |
| Нан мен май  -бидай наны 25/30  -с/май 3/5гр | 2,07/2,48  0,01/0,03 | 0,32/0,38  2,47/4,12 | 12,02/14,42  0,03/0,04 | 56,75/68,1  22,44/37,4 |
| 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 | 0,42/0,56  0,15/0,15  0,09/0,09 | -/-  -/  -/- | 4,14/5,52  0,53/0,53  0,16/0,16 | 17,43/23,24  2,84/2,84  1,05/1,05 |
| 2. сұлы көжесі  -ет 20/30гр  -сұлы 15/15гр  -картоп 120/ 150  -с/май 2/3  -сәбіз 5/5гр  -пияз 5/5гр | 2,80/4,23  2,95/2,95  1,68/2,1  0,01/0,01  0,05/0,05  0,08/0,08 | 0,98/1,47  4,0/4,0  -/-  1,65/2,47  -/-  -/- | -/-  34,29/34,29  16,56/20,7  0,02/0,03  0,28/0,28  0,43/0,43 | 20,16/30,24  162,4/162,4  69,72/87,15  14,96/22,44  1,32/1,32  1,94/1,94 |
| 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 | 5,84/9,87  3,2/4,8  0,07/0,07  -/-  0,01/0,04  0,15/0,15  0,08/0,08  0,1/0,1 | 1,96/3,43  -/-  0,06/0,06  2,99/2,99  3,29/5,77  -/-  -/-  -/- | -/-  9,85/11,82  7,73/7,73  -/-  0,04/0,06  0,86/0,86  0,28/0,28  0,56/0,56 | 40,32/70,56  51,5/61,  32,3/32,3  26,97/26,97  29,92/52,36  3,87/3,87  1,32/1,32  1,84/1,84 |
| 4.кептірілген жемістен компот  -кептірілген жеміс 15/15  -қант 15/15 | 0,24/0,24  0,01/0,01  -/- | -/-  -/-  -/- | 9,67/9,67  2,04/2,04  14,97/14,97 | 41,04/41,04  8,28/8,28  56,1/56,1 |
| 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 |