



Бекітемін

«Болашақ» бөбейжайының меңгерушісі

Блянова А.К.

2026 ЖЫЛДЫҢ ҚЫС КӨКТЕМ МЕЗГІЛІНІҢ 10 КҮНДІК МӘЗІРІ

| 1 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|---|---|--|--|
| Таңғы ас | | | | |
| 1.сүтке піскен ұнтақ ботқасы -сүт 150/200 -ұнтақ жармасы 15/15гр. -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 |
| 2.тәтті шай -шай 1гр -қант 15/15 | -/- -/- | -/- -/- | -/- 14,97/14,97 | -/- 56,1/56,1 |
| Барлығы таңғы асқа | 8,55/1094 | 10,2/15,16 | 40,76/45,53 | 336,27/406,36 |
| 2-ші таңғы ас: | | | | |
| Шырын 150/200 | 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. сұлы көжесі -ет 20/30гр -сұлы 12/12гр -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.котлет ,гарнир-қарақұмық -ет 40/70 -ө/май 3/3 -с/май 4/7 -қарақұмық 30/40 -сәбіз 5/5 -пияз 10/10 -томат 3/3 -сарымсақ 1/1 | 5,84/9,87 -/- 0,01/0,04 3,78/5,04 0,01/0,01 0,1/0,1 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 0,9/0,9 0,35/0,35 | 20,16/70,56 26,97/26,97 29,92/52,36 98,7/131,6 1,32/1,32 3,88/3,88 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 Барлығы түскі асқа: | 2,49/4,15 29,38/35,39 | 0,39/0,65 22,27/31,08 | 14,43/24,15 171,74/207,77 | 68,1/113,5 786,03/1040,42 |

| Бесін ас | | | | |
|--------------------|-----------|-----------|-------------|--------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1.плюшка | | | | |
| -ұн 35/40гр | 4,12/4,71 | 0,63/0,72 | 24,78/28,32 | 112,8/128,91 |
| -с/май 3гр | 0,01/0,01 | 2,47/2,47 | 0,03/0,03 | 22,44/22,44 |
| -ө/м 5гр | -/- | 1,99/1,99 | -/- | 17,98/17,98 |
| -қант 8/8гр | -/- | -/- | 7,98/7,98 | 29,92/29,92 |
| -жұмыртқа | 0,51/0,51 | 0,46/0,46 | 0,37/0,37 | 6,3/6,3 |
| -сүт 15/15гр | 0,5/0,5 | 0,64/0,64 | 0,44/0,44 | 1,0/1,0 |
| 2.какао | | | | |
| -сүт 100/100гр | 2,8/2,8 | 3,2/3,2 | 4,7/4,7 | 58/58 |
| -какао 2/2гр | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 56,1/56,1 |
| -қант 12/12гр | -/- | -/- | 11,97/11,97 | 44,88/44,88 |
| Барлығы бесін асқа | 7,94/8,53 | 9,39/9,48 | 65,24/68,78 | 292,0/365,53 |

| 2 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Таңғы ас | | | | |
| 1.сүтке піскен тары ботқасы | | | | |
| -сүт 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87/116 |
| -тары жармасы 15/15гр. | 1,8/1,8 | 0,44/0,44 | 9,5/9,5 | 50,1/50,1 |
| -с/май 3/5гр. | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -қант 7гр | -/- | -/- | 6,98/6,98 | 26,18/26,18 |
| Нан мен май,ірімшік | | | | |
| -бидай наны 25/30 | 2,07/2,48 | 0,32/0,38 | 12,02/14,42 | 56,75/68,1 |
| -с/май 3/5гр | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -ірімшік 8/8 | 1,34/1,67 | 1,6/2,0 | 1,06/1,33 | 12,48/15,6 |
| 3.Шай сүт пен | | | | |
| -шай 1гр | -/- | -/- | -/- | -/- |
| -қант 12/12гр | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 56,1/56,1 |
| -сүт 100гр | 2,8/2,8 | 3,2/3,2 | 4,7/4,7 | 58/58 |
| Барлығы таңғы асқа | 12,23/14,41 | 15,3/20,66 | 56,34/61,38 | 391,48/464,88 |
| 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 | 0,64/0,64 | -/- | 1,97/1,97 | 10,3/10,3 |
| қызылша 5/5гр | 0,07/0,07 | -/- | 0,09/0,09 | 1,92/1,92 |
| -сәбіз 15гр | 0,15/0,15 | -/- | 0,84/0,84 | 3,96/3,96 |
| -ө/май 3гр | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| 2. үрмебұршақ көжесі | | | | |
| -ет 20/30гр | 2,82/4,23 | 0,98/1,47 | -/- | 20,16/30,24 |
| -үрмебұршақ жармасы 20/20гр | 2,23/2,23 | 0,15/0,15 | 5,45/5,45 | 30,9/30,9 |
| -картоп 120/ 150 | 1,68/2,1 | -/- | 16,56/20,7 | 69,72/87,16 |
| -с/май 2/3 | 0,01/0,01 | 1,65/2,47 | 0,02/2,47 | 14,96/22,44 |
| -сәбіз 5/5гр | 0,05/0,05 | -/- | 0,28/0,28 | 1,32/1,32 |
| -пияз10/10гр | 0,08/0,08 | -/- | 0,43/0,43 | 19,35/19,35 |
| Қаймақ 5/7 | | | | |
| Томат 3/3 | | | | |
| 3.қуырдақ,арпа гарнирі | | | | |
| -ет 40/70 | 5,84/9,87 | 0,98/3,43 | -/- | 20,16/70,56 |
| -арпа жармасы 30/35 | 2,25/2,63 | 0,3/0,3 | 24,75/28,88 | 116,5/135,63 |
| -ө/май 3/3 | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| -с/май 4/7 | 0,02/0,04 | 3,3/5,78 | 0,02/0,07 | 29,92/52,36 |
| -сәбіз 5/5 | 0,05/0,05 | -/- | 0,37/0,37 | 1,75/1,75 |
| -пияз 5/5 | 0,05/0,05 | -/- | 0,28/0,28 | 1,32/1,32 |
| -томат 3/3 | 0,1/0,1 | -/- | 0,56/0,56 | 1,84/1,84 |
| 4.ассорти компоты | | | | |
| -кептірілген жеміс 15/15 | 0,24/0,24 | -/- | 9,67/9,67 | 41,04/41,04 |
| -алма 20гр | 0,01/0,01 | -/- | 2,04/2,04 | 8,28/8,28 |
| -қант 15/15 | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 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: | 18,78/26,7 | 13,73/20,23 | 92,73/113,12 | 571,54/743,91 |

Бесін ас

| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
| 1. алма қосылған бәліш | | | | |
| -үн35/40гр | 4,12/4,71 | 0,63/0,72 | 24,78/28,32 | 112,80/128,91 |
| -с/май3/3гр | 0,01/0,01 | 2,47/2,47 | 0,03/0,03 | 22,44/22,44 |
| -ө/май 2/2гр | -/- | 1,99/1,99 | -/- | 17,98/17,98 |
| -қант 3/3гр | -/- | -/- | 2,99/2,99 | 11,22/11,22 |
| -жұмыртқа | 0,51/0,51 | 0,46/0,46 | 0,03/0,03 | 6,3/6,3 |
| -сүт 20/20гр | 0,5/0,5 | 0,64/0,64 | 0,44/0,44 | 1,0/1,0 |
| -алма 20/20гр | 0,06/0,06 | -/- | 2,04/2,04 | 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 |

| 3 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|---|--|---|---|
| Таңғы ас | | | | |
| 1.сүтке піскен күріш ботқасы -сүт 150/200 -бидай жармасы 20/20гр. -с/май 3/5гр. -қант 5гр | 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 |
| 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. 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.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.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 Барлығы түскі асқа: | 2,49/4,15 15,93/26,84 | 0,39/0,65 13,95/19,96 | 14,43/24,05 95,16/121,37 | 68,1/113,5 538,3/772,85 |

| Бесін ас | | | | |
|--------------------|-------------|-----------|-------------|---------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1.сүзбе пісірмесі | | | | |
| -сүзбе 100/120 | 16,7/20,04 | 20,0/20,0 | 13,3/15,6 | 156/187,2 |
| -с/май 3гр | 0,01/0,01 | 2,47/2,47 | 0,03/0,03 | 22,44/22,44 |
| -ө/май 2гр | -/- | 1,99/1,99 | -/- | 17,98/17,98 |
| -қант 10гр | -/- | -/- | 9,97/9,97 | 37,45/37,45 |
| -жұмыртқа | 1,26/1,26 | 1,14/1,14 | 0,08/0,08 | 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 |

| 4 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Таңғы ас/ | | | | |
| 1.сүтке піскен жүгері ботқасы | | | | |
| -сүт 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87,0/116 |
| -жүгері жармасы 15/15гр. | 0,02/0,02 | 3,09/3,09 | 0,03/0,03 | 28,05/28,05 |
| -с/май 3/5гр. | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -қант 7гр | -/- | -/- | 6,99/6,99 | 26,18/26,18 |
| Нан мен май,ірімшік | | | | |
| -бидай наны 25/30 | 2,07/2,48 | 0,32/0,38 | 12,02/14,42 | 56,75/68,1 |
| -с/май 3/5гр | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -ірімшік 8/10 | 1,34/1,67 | 1,6/2,0 | 1,06/1,33 | 12,48/15,6 |
| 3.Шай сүт пен | | | | |
| -шай 1гр | -/- | -/- | -/- | -/- |
| -сүт 100/100гр | 2,8/2,8 | 3,2/3,2 | 4,7/4,7 | 58/58 |
| -қант 12/12гр | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 56,1/56,1 |
| Барлығы таңғы асқа | 10,45/12,63 | 17,95/23,31 | 46,88/51,92 | 369,44/442,83 |
| 2-ші таңғы ас: | | | | |
| Алма | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас | | | | |
| 1.консерваланған бұршақтан салат | | | | |
| -бұршақ 40/50 | 0,8/11,5 | -/- | 1,84/2,30 | 10,64/13,30 |
| -сәбіз 10/10гр | 0,10/0,10 | -/- | 0,56/0,56 | 0,56/0,56 |
| -пияз 5/5гр | 0,15/0,15 | -/- | 0,86/0,86 | 3,87/3,87 |
| -ө/май 3 гр | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| 2. «Паутинка» көжесі | | | | |
| -ет 20/30гр | 2,82/4,23 | 1,47/1,47 | -/- | 30,24/30,24 |
| -тары жармасы 8/10гр | 0,96/1,2 | 0,23/0,29 | 5,06/6,33 | 26,72/33,4 |
| -жұмыртқа 0,25шт | 0,06/0,06 | 8,24/8,24 | 0,08/0,08 | 74,8/74,8 |
| -картоп 120/ 150 | 1,68/2,1 | -/- | 16,56/20,7 | 69,72/87,16 |
| -с/май 2/3 | 0,01/0,01 | 1,65/2,47 | 0,02/0,03 | 14,96/22,44 |
| -сәбіз 5/5гр | 0,05/0,05 | -/- | 0,28/0,28 | 1,32/1,32 |
| -пияз 5/5гр | 0,08/0,08 | -/- | 0,43/0,43 | 19,35/19,35 |
| 3.тауық етінен қуырдақ макарон гарнирі | | | | |
| -тауық еті 80/100гр | | | | |
| -макарон 40/50 | 4,16/5,2 | 0,36/0,45 | 30,08/37,6 | 132,80/166 |
| -ө/май 3/3 | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| -с/май 4/7 | 0,01/0,04 | 3,29/5,77 | 0,04/0,06 | 29,92/52,36 |
| -сәбіз 5/5 | 0,05/0,05 | -/- | 0,28/0,28 | 0,28/0,28 |
| -пияз 5/5 | 0,08/0,08 | -/- | 0,43/0,43 | 19,35/19,35 |
| -томат 3/3 | 0,10/0,10 | -/- | 0,35/0,35 | 1,89/1,89 |
| 4.ассорти компот | | | | |
| -кептірілген жеміс 15/15 | 0,24/0,24 | -/- | 9,67/9,67 | 41,04/41,04 |
| -алма 20гр | 0,01/0,01 | -/- | 2,04/2,04 | 8,28/8,28 |
| -қант 15/15 | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 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.балық қосылған бәліш | | | | |
| -ұн 35/40 | 4,12/4,71 | 0,63/0,72 | 24,78/28,32 | 112,80/128,91 |
| -балық 35/35 | 3,99/3,99 | 1,43/1,43 | -/- | 59,5/59,5 |
| -с/май 3гр | 0,01/0,01 | 1,65/1,65 | 0,02/0,02 | 14,92/14,92 |
| -ө/май 2гр | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| -жұмыртқа | 0,51/0,51 | 0,46/0,46 | 0,03/0,03 | 6,3/6,3 |
| -сүт 20г | 0,5/0,5 | 0,64/0,64 | 0,44/0,44 | 1,0/1,0 |
| -ашытқы | 0,06/0,06 | -/- | 0,04/0,04 | 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 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 -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 |
| 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.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.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 51,5/61,0 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 -/- | -/- -/- | 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: | 20,27/29,38 | 15,49/21,01 | 89,88/105,69 | 620,23/763,15 |

| Бесін ас | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------------|-------------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1.печенье 25ГР | 2,0/2,0 | 4,0/4,0 | 20,0/20,0 | 140,0/140,0 |
| 2.қант қосылған айран -айран 150/200 -қант 10/10 | 4,2/5,6 -/- | 3,2/3,2 -/- | 4,8/6,4 10,0/10,0 | 85,0/113,0 40,0/40,0 |
| Барлығы бесін асқа | 6,2/7,2 | 7,2/7,2 | 34,8/36,4 | 265,0/293,0 |

| 6 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|---|---|---|--|
| Таңғы ас | | | | |
| Сүт кеспе Сүт 150/200 Лапша 15/15 Май 3/5 Қант 5/5 | 4,2/5,6 1,17/1,17 0,01/0,03 -/- | 4,8/6,4 0,1/0,1 2,47/4,12 -/- | 7,05/9,4 8,46/8,46 0,03/0,04 4,98/4,98 | 87/116 37,31/37,31 22,4/37,4 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 |
| 2.тәтті шай -шай 1гр -қант 15/15 | -/- -/- | -/- -/- | -/- 14,97/14,97 | -/- 56,1/56,1 |
| Барлығы таңғы асқа | 808/10,98 | 11,76/17,12 | 48,6/53,64 | 313,18/386,61 |
| 2-ші таңғы ас: | | | | |
| Шырын 150/200 | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| 6 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Түскі ас | | | | |
| 1. тұздалған қияр 2. -тұздалған қияр 40/50гр | 0,24/0,3 | -/- | 0,44/0,55 | 2,8/3,5 |
| 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,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: | 17,08/24,73 | 11,41/17,43 | 78,28/92,24 | 462,76/610,69 |

Бесін ас

| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
| 1.повидло қосылған бәліш | 4,12/4,71 | 0,63/0,72 | 24,78/28,32 | 112,80/128,91 |
| -үн35/40гр | 0,01/0,01 | 2,47/2,47 | 0,03/0,03 | 22,44/22,44 |
| -с/май3/3гр | -/- | 1,99/1,99 | -/- | 17,98/17,98 |
| -ө/май 2/2гр | -/- | -/- | 2,99/2,99 | 11,22/11,22 |
| -қант 3/3гр | 0,51/0,51 | 0,46/0,46 | 0,03/0,03 | 6,3/6,3 |
| -жұмыртқа | 0,5/0,5 | 0,64/0,64 | 0,44/0,44 | 1,0/1,0 |
| -сүт 20/20гр | 0,06/0,06 | -/- | 2,04/2,04 | 8,28/8,28 |
| -повидло 15/15 гр | | | | |
| Сүт | 4,2/5,6 | 3,2/3,2 | 7,05/9,4 | 90/120 |
| Сүт/150/200гр | | | | |
| Барлығы бесін асқа | 9,4/11,39 | 9,39/9,48 | 37,36/43,25 | 270,02/316,13 |

| 7 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Таңғы ас | | | | |
| 1.сүтке піскен сұлы ботқасы | | | | |
| -сүт 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87/116 |
| -сұлы жармасы 15/15гр. | 2,36/2,36 | 0,49/0,49 | 12,75/12,75 | 61,69/61,69 |
| -с/май 3/5гр. | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -қант 7гр | -/- | -/- | 6,98/6,98 | 26,18/26,18 |
| Нан мен май | | | | |
| -бидай наны 25/30 | 2,07/2,48 | 0,32/0,38 | 12,02/14,42 | 56,75/68,1 |
| -с/май 3/5гр | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| 3.сүт пен шай | | | | |
| -шай 1гр | -/- | -/- | -/- | -/- |
| -сүт 100/100гр | 2,8/2,8 | 3,2/3,2 | 4,7/4,7 | 58/58 |
| -қант 12/12гр | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 56,1/56,1 |
| Барлығы таңғы асқа | 11,45/13,3 | 13,75/18,71 | 58,53/63,3 | 390,6/460,87 |
| 2-ші таңғы ас: | | | | |
| Алма | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас | | | | |
| 1.қызылша салаты | | | | |
| -қызылша 40/60 | 0,56/0,84 | -/- | 0,72/1,08 | 15,36/23,04 |
| -қант 1гр | -/- | -/- | 1,2/1,2 | 3,74/3,74 |
| -ө/май 3гр | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| 2.борщ | | | | |
| -ет 20/30гр | 2,82/4,23 | 0,98/1,47 | -/- | 20,16/30,24 |
| -картоп 120/ 150 | 1,68/2,1 | -/- | 16,56/20,7 | 69,72/87,15 |
| -орамжапырақ-30/40 | 0,01/0,01 | 1,65/2,47 | 0,02/0,03 | 14,96/22,44 |
| -қызылша 5/5 | 0,1/0,1 | -/- | 0,56/0,56 | 2,64/2,64 |
| -с/май 2/3 | 0,15/0,15 | -/- | 0,86/0,86 | 3,87/3,87 |
| -сәбіз 10/10гр | 0,1/0,14 | 1,0/1,4 | 0,15/0,21 | 10,2/14,28 |
| -пияз 10/10 | | | | |
| -қаймақ 5/7 | | | | |
| 3.жаркое | | | | |
| - ет 40/70гр | 5,84/9,87 | 0,98/3,43 | -/- | 20,16/70,56 |
| -картоп 150/200гр | 2,1/3,36 | -/- | 20,7/33,12 | 87,16/139,44 |
| -ө/май 3/3 | -/- | 2,99/2,99 | | 26,97/26,97 |
| -с/май 4/7 | 0,01/0,04 | 3,29/5,77 | -/- | 29,92/52,36 |
| -пияз 15/15 | 0,15/0,15 | -/- | 0,04/0,06 | 3,87/3,87 |
| -сәбіз 10/10 | 0,1/0,1 | -/- | 0,86/0,86 | 2,64/2,64 |
| -томат 2/2гр | 0,1/0,1 | -/- | 0,56/0,56 | 1,26/1,26 |
| | | | 0,23/0,23 | |
| 4.кептірілген жемістен компот | | | | |
| -кептірілген жеміс 15/15 | 0,24/0,24 | -/- | 9,67/9,67 | 41,04/41,04 |
| -қант 15/15 | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 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 |
| Үй печеньесі | | | | |
| Ұн-25/25гр | 2,5/2,5 | 0,25/0,25 | 17,5/17,5 | 90,0/90,0 |
| с/м-15/15гр | 0,08/0,08 | 12,3/12,3 | 0,12/0,12 | 110,0/110,0 |
| қант-6/6гр | -/- | -/- | 6,0/6,0 | 23,0/23,0 |
| жұмыртқа | 6,0/6,0 | 5,0/5,0 | 0,5/0,5 | 80,0/80,0 |
| Сүт | | | | |
| Сүт-150/200гр | 4,2/5,6 | 3,2/3,2 | 7,05/9,4 | 90,0/120,0 |
| Барлығы бесін асқа | 12,78/14,18 | 20,75/20,75 | 31,17/33,52 | 393,0/183,0 |

| 8 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Таңғы ас | | | | |
| 1.сүтке піскен қарақұмық -сүт 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87/116 |
| -қарақұмық жармасы 15/15гр. | 1,89/1,89 | 0,39/0,39 | 10,2/10,2 | 49,35/49,35 |
| -с/май 3/5гр. | 0,01/0,3 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -қант 5гр | -/- | -/- | 4,99/4,99 | 18,7/18,7 |
| Нан мен май,ірімшік -бидай наны 25/30 | 2,07/2,48 | 0,32/0,38 | 12,02/14,42 | 56,75/68,1 |
| -с/май 3/5гр | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -ірімшік 8/10 | 1,34/1,67 | 1,6/2,0 | 1,06/1,33 | 12,48/15,6 |
| Тәтті шай -шай 2гр. | -/- | -/- | -/- | |
| -қант 15/15гр. | -/- | -/- | 14,97/14,97 | |
| Барлығы таңғы асқа | 12,32/14,77 | 15,25/20,61 | 55,05/60,09 | 269,16/342,55 |
| 2-ші таңғы ас: | | | | |
| Шырын 150/200 | 0,30/0,30 | -/- | 10,20/10,20 | 41,4/41,4 |
| Түскі ас | | | | |
| 8 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| Таңғы ас | | | | |
| Түскі ас | | | | |
| 1.ассорти салаты -қияр 20/30 | -/- | -/- | -/- | -/- |
| -қызанақ 20/30гр | -/- | -/- | -/- | -/- |
| -пияз 5гр | 0,05/0,05 | -/- | 0,43/0,43 | 1,94/1,94 |
| -ө/май 3гр | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| 2. бұршақ көжесі -ет 20/30гр | 2,82/4,23 | 0,98/1,47 | -/- | 20,16/30,24 |
| -бұршақ жармасы 15/20гр | 2,3/2,3 | 0,16/0,16 | 5,77/5,77 | 32,3/32,3 |
| -картоп 120/ 150 | 1,68/2,1 | -/- | 16,56/20,7 | 69,72/87,15 |
| -с/май 2/3 | 0,01/0,01 | 1,65/2,47 | 0,02/0,03 | 14,96/22,44 |
| -сәбіз 5/5гр | 0,05/0,05 | -/- | 0,28/0,28 | 1,32/1,32 |
| -пияз10/10гр | 0,08/0,08 | -/- | 0,43/0,43 | 1,94/1,94 |
| 3.тауық етінен палау -тауық еті 80/100гр | 2,8/3,5 | 2,24/2,8 | 30,92/38,64 | 129,2/161,5 |
| -күріш 45/50 | -/- | 4,98/4,98 | 30,08/37,6 | 132,80/166,0 |
| -ө/май 5/5 | 0,01/0,04 | 2,99/2,99 | -/- | 44,95/44,95 |
| -с/май 4/7 | 0,15/0,15 | -/- | 0,84/0,84 | 3,96/3,96 |
| -сәбіз 15/15 | 0,08/0,08 | -/- | 0,28/0,28 | 0,28/0,28 |
| 4.ассорти компоты -кептірілген жеміс 15/15 | 0,24/0,24 | -/- | 9,67/9,67 | 41,04/41,04 |
| -алма 20гр | 0,01/0,01 | -/- | 2,04/2,04 | 8,28/8,28 |
| -қант 15/15 | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 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.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 | 0,7/0,7 | 24,6/24,6 | 106,48/106,48 |

| 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 -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 |
| 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.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. жасымық көжесі -ет 20/30гр -жасымық 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. тауық етінен палау -тауық еті -80/100 -күріш 40/50 -ө/май 5/5 -с/май 4/7 -сәбіз 15/15 -пияз 10/10 | 17,0/21,25 2,8 /3,5 -/- -/- 0,03/0,03 | 10,0/12,5 0,3/0,4 5,0/5,0 0,36/0,45 9,87/9,87 -/- | -/- 31,0/38,75 -/- -/- 0,12/0,12 | 158,0/197,0 150,0/187,0 44,0/44,0 26,96/26,97 89,76/89,76 |
| 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: | 30,14/38,64 | 31,7/35,96 | 97,61/119,67 | 821,29/980,27 |

| Бесін ас | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 1.балық қосылған пирожки | | | | |
| -үн 35/40 | 4,12/4,71 | 0,63/0,72 | 24,78/28,32 | 112,80/128,91 |
| -балық 35/35 | 3,99/3,99 | 1,43/1,43 | -/- | 59,5/59,5 |
| -с/май 3гр | 0,01/0,01 | 1,65/1,65 | 0,02/0,02 | 14,92/14,92 |
| -ө/май 2гр | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| -жұмыртқа | 0,51/0,51 | 0,46/0,46 | 0,03/0,03 | 6,3/6,3 |
| -сүт 20г | 0,5/0,5 | 0,64/0,64 | 0,44/0,44 | 1,0/1,0 |
| 2.тәтті шай | | | | |
| -шай 1гр | -/- | -/- | -/- | -/- |
| -қант 15/15 | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 56,1/56,1 |
| Барлығы бесін асқа | 9,13/9,72 | 7,8/7,89 | 40,28/43,82 | 278,01/294,12 |

| 10 күн | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| Таңғы ас | | | | |
| 1.сүтке піскен күріш ботқасы | | | | |
| -сүт 150/200 | 4,2/5,6 | 4,8/6,4 | 7,05/9,4 | 87,0/116 |
| -күріш 15/15гр. | 1,05/1,05 | 0,09/0,09 | 11,6/11,6 | 48,45/48,45 |
| -с/май 3/5гр. | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -қант 7гр | -/- | -/- | 6,99/6,99 | 26,18/26,18 |
| Нан мен май,ірімшік | | | | |
| -бидай наны 25/30 | 2,07/2,48 | 0,32/0,38 | 12,02/14,42 | 56,75/68,1 |
| -с/май 3/5гр | 0,01/0,03 | 2,47/4,12 | 0,03/0,04 | 22,44/37,4 |
| -ірімшік 8/10 | 1,34/1,67 | 1,6/2,0 | 1,06/1,33 | 12,48/15,6 |
| 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.консерваланған жүгері салат | | | | |
| -жүгері 40/50 | 0,8/11,5 | -/- | 1,84/2,30 | 10,64/13,30 |
| -сәбіз 10/10гр | 0,10/0,10 | -/- | 0,56/0,56 | 0,56/0,56 |
| -пияз 5/5гр | 0,15/0,15 | -/- | 0,86/0,86 | 3,87/3,87 |
| -ө/май 3 гр | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| 2. қышқылт көжесі | | | | |
| -ет 20/30гр | 2,80/4,23 | 0,98/1,47 | -/- | 20,16/30,24 |
| -ақталған арпа жармасы 7/7 | 1,63/1,63 | 0,12/0,12 | 3,82/3,82 | 21,63/21,63 |
| -картоп 120/ 150 | 1,68/2,1 | -/- | 16,56/20,7 | 69,72/87,15 |
| -тұздалған қияр 10/15 | 0,06/0,09 | -/- | 0,11/0,16 | 0,7/1,05 |
| -с/май 2/3 | 0,1/0,01 | 1,65/2,47 | 0,02/0,03 | 14,96/22,44 |
| -сәбіз 10/10гр | 0,10/0,10 | -/- | 0,56/0,56 | 2,64/2,64 |
| -пияз 10/10 | 0,10/0,10 | -/- | 0,56/0,56 | 2,64/2,64 |
| -томат 3гр | 0,7/0,7 | 0,06/0,06 | 7,73/7,73 | 32,3/32,3 |
| -қаймақ 5/7гр | 0,1/0,1 | 1,0/1,0 | 0,15/0,15 | 10,2/10,2 |
| 3.манты | | | | |
| - ет 40/70гр | 5,84/9,87 | 1,96/3,43 | -/- | 40,32/70,56 |
| -үн 60гр | 7,06/7,06 | 1,08/1,08 | 42,48/42,48 | 193,37/193,37 |
| -ө/май 3/3 | -/- | 2,99/2,99 | -/- | 26,97/26,97 |
| -с/май 4/7 | 0,01/0,04 | 3,29/5,77 | 0,04/0,06 | 29,92/52,36 |
| -пияз 10/10 | 0,15/0,15 | -/- | 0,86/0,86 | 3,87/3,87 |
| 4.кептірілген жемістен компот | | | | |
| -кептірілген жеміс 15/15 | 0,24/0,24 | -/- | 9,67/9,67 | 41,04/41,04 |
| -қант 15/15 | 0,01/0,01 | -/- | 2,04/2,04 | 8,28/8,28 |
| | -/- | -/- | 14,97/14,97 | 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 |