

«КЕЛІСІЛДІ»

Қазақ тағамтану академиясының
тамақтану мәселелері институтының
директоры  Е. Дәленов

«  2023 жыл

«БЕКІТІЛДІ»

Нұр-Сұлтан қаласының
Білім бөлімінің
басшысы  Қ. Сенғазиев

 2023 жыл

Нұр-Сұлтан қаласының жалпы білім беру ұйымдарында оқушыларға
тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған 2023 жылдың
4 апталық ас мәзірі

Жаз-күз

I апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Сиыр етінен котлет	50/50	160
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1	94	Жемістер	1	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		436,3	Калория мөлшері, ккал		389,4

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен май қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Ет қосылған көкөніс бұқтырмасы	200	268
Крокет печеньелері	20	105,6	Лимон сусыны	200	56
Лимон сусыны	200	56	Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		424,8	Калория мөлшері, ккал		368,4

3-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен май қосылған тары ботқасы	150	208	Картоп тағамы (Жаркое по-	200	274

			домашнему)		
Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	40	124,6	Кисель	200	106
Кисель	200	106	Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		438,6	Калория мөлшері, ккал		359,4

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүтті кеспе сорпасы	150	387	Тұздық қосылған балық котлеттері	50/50	149
Қара бидай наны	20	44,4	Гарнир: пісірілген күріш	100	116
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		481,4	Калория мөлшері, ккал		359,4

5-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған арпа ботқасы	150	177,6	Қуырлған көкөніс қосылған сиыр еті	35/50	135
Тортилла	50	218,5	Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	110
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		516,1	Калория мөлшері, ккал		409,4

II апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған бидай ботқасы	150	244	Тұздық қосылған котлеттер	50/50	160
Сары май қосылған сәндвич	10/20	37,1	Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	110
Жемістер	1 шт.	94	Жемістер	1	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4

Калория мөлшері, ккал		425,1	Калория мөлшері, ккал		458,4
--------------------------	--	-------	--------------------------	--	-------

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сары май қосылған 3 жарма сүті бар ботқа	150	365,6	Тұздық қосылған котлет (биточки)	50/50	149
«Крокет» печеньесі	30	105,6	Ірімшік қосылған қызылша салаты	50	37,5
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
			Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		591,2	Калория мөлшері, ккал		485,9

3-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Көкөніс қосылған сиыр еті (сәбіз, қырыққыбат, пияз)	35/50	214
Қара бидай наны	20	44,4	Гарнир: пісірілген күріш	100	116
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		349,6	Калория мөлшері, ккал		424,4

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Тұздық қосылған балық котлеті	50/50	160
Тоқаш «Мектеп»	40	126,8	Гарнир: картоп пюресі	100	109
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		496	Калория мөлшері, ккал		419,4

5-й день

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт қосылған арпа ботқасы	150	177,6	Витамин салаты	50	25

Қара бидай наны	20	44,4	Сиыр еті қосылған палау	200	258
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		342	Калория мөлшері, ккал		447,4

III-апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Тұздық қосылған котлет (Биточки)	50/50	149
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Гарнир: қайнатылған макорон	100	135
Жемістер	1 шт.	94	Жемістер	1	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		444,3	Калория мөлшері, ккал		472,4

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүтпен жасалған күріш ботқасы	150	255,2	Көкөністермен гуляш	35/50	148
			Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	110
Құмды торт (корж)	50	170,5	Лимон шайы	200	56
Лимон шайы	200	56	Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		481,7	Калория мөлшері, ккал		358,4

3-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүтпен сары май қосылған қарақұмық ботқасы	150	288,8	Сиыр еті қосылған бигус	200	324
	20	105,6			
«Крокет» Печеньесі	200	106	Кисель	50	106
			Қара бидай наны	20	44,4

Калория мөлшері, ккал		500,4	Калория мөлшері, ккал		474,4
--------------------------	--	-------	--------------------------	--	-------

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүтпен сары май қосылған бидай ботқасы	150	244	Тұздық қосылған котлет (тефтели)	50/50	190
Қара бидай наны	20	44,4	Гарнир: пісірілген күріш	100	106
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120			
			Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		408,4	Калория мөлшері, ккал		460,4

5-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүтпен сары май қосылған 3 жарма ботқасы	150	365,6	Ет шарлары (Биточки мясные)	50/50	149
Тоқаш «Мектеп»	40	126,8	Гарнир: картоп пюресі	100	109
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		542,4	Калория мөлшері, ккал		352,4

IV апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Көкөністермен гуляш	35/50	148
Сары май қосылған сэндвич	5/20	37,1	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1 шт	94	Жемістер	1	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		444,3	Калория мөлшері, ккал		471,4

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал	
Сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Сәбіз қосылған қуырылған сир еті	35/50	135	
«Крокет» печеньесі	20	105,6	Гарнир: бұқтырылған күріш	100	116	
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120		Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
				Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		480,8	Калория мөлшері, ккал		419,4	

3-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сары май қосылған сүттегі бидай	150	244	Картоп тағамы (Жаркое по- домашнему)	200	274
Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	40	126,8	Ірімшік қосылған қызылша салаты	50	80,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		476,8	Калория мөлшері, ккал		504,9

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сары май қосылған арпа ботқасы	150	177,6	Тұздық қосылған балық котлеті (Биточки)	50/50	160
«Сүт» торты (Корж)	50	170,5	Қайнатылған қарақұмық	100	110
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		398,1	Калория мөлшері, ккал		364,4

5-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүтпен май қосылған	150	365,6	Сиыр етінен палау	200	258

3 жарма ботқасы					
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Морковпен салат	50	37
Қант және лимон қосылған шай	200	56	Қант және лимон қосылған шай	200	56
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		458,7	Калория мөлшері, ккал		358,4

(қыс-көктем)

I апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Ет котлеті/кілегей соусы (соус сливочный)	50/50	211
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Гарнир: қайнатылған макарон	100	135
Жемістер	1 шт.	94	Жемістер	1	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		436,3	Калория мөлшері, ккал		534,4

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Калл	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен май қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Сиыр етімен палау	200	258
Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	40	165,5	Қырыққабат салаты	50	23,5
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Калория мөлшері, ккал		548,74	Қара бидай наны	20	44,4
			Калория мөлшері, ккал		445,9

3-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен май қосылған тары ботқасы	150	208	Сиыр етімен жасалған картоп тағамы	200	274
«Крокет» Печеньесі	20	105,6	Сәбіз салаты	50	47

Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
Калория мөлшері, ккал		363,6	Қара бидай наны	20	44,4
			Калория мөлшері, ккал		415,4

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған қарақұмық ботқасы	150	288,8	Тұздық қосылған балық котлеті	50/50	160
«Мектеп» тоқашы	50	126,8	Гарнир: бұқтырылған күріш	100	116
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		421,6	Калория мөлшері, ккал		399,4

5-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен май қосылған сұлы ботқасы	150	177,6	Сиыр еті қосылған бегус	200	324
Қара бидай наны	20	44,4			
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		342	Калория мөлшері, ккал		488,4

II апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған бидай ботқасы	150	244	Көкөністермен бұқтырылған ет	35/50	148
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1шт	94	Жемістер	1	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		463,1	Калория мөлшері, ккал		471,4

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен сары май қосылған 3 жарма ботқа	150	365,6	Тұздық қосылған котлеттер	50/50	160
«Крокет» печеньесі	20	105,6	Гарнир: картоп пюресі	100	109
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Ірімшік қосылған қызылша салаты	50	75
			Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		591,2	Калория мөлшері, ккал		508,4

3-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Сиыр еті қосылған көкөніс бұқтырмасы	200	276
Коржик	50	211			
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		572,2	Калория мөлшері, ккал		426,4

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен сары май қосылған сұлы ботқасы	150	263,2	Кілегейлі соусы бар балық котлеттері (тефтели)	50/50	190
«Мектеп» тоқашы	40	126,8	Гарнир: бұқтырылған күріш	100	116
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		440	Калория мөлшері, ккал		400,4

5-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен сары май	150	244	Көкөністермен гуляш	35/50	148

қосылған бидай ботқасы			Гарнир: пісірілген	100	135
Қара бидай наны	20	44,4	Лимон сусыны	200	56
Лимон сусыны	200	56	Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		344,4	Калория мөлшері, ккал		413,4

III апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған жүгері ботқасы	150	300	Ет котлеті	50/50	190
Ірімшік қосылған сэндвич (Бутерброд с сыром)	10/20	37,1	Гарнир: пісірілген макарон	100	135
Жемістер	1шт	94	Жемістер	1	94
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		481,1	Калория мөлшері, ккал		513,4

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Еттен гуляш	35/50	148
Сүзбе қосылған кондитерлік өнімдер	40	126,8	Гарнир: картоп пюресі	100	109
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		502	Калория мөлшері, ккал		421,4

3-й день

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған қарақұмық ботқасы	150	288,8	Сиыр етінен палау	200	258
«Крокет» печеньесі	20	106,5	Морковтен салат	50	55
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		415,6	Калория мөлшері, ккал		441,4

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен сары май қосылған бидай ботқасы	150	244	Кілегейлі соусы бар балық котлеттері	50/50	190
«Құмды» торт (корж)	50	170,5	Гарнир: пісірілген күріш	100	116
Лимон сусыны	200	56	Лимон сусыны	200	56
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		470,9	Калория мөлшері, ккал		404,6

5-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Калл
Сүт пен сары май қосылған 3 жарма ботқасы	150	365,6	Сиыр етімен жасалған картоп тағамы	200	274
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Қырыққабат салаты	50	38
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		508,7	Калория мөлшері, ккал		462,4

IV апта

1-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған 2 жарма ботқасы	150	,8	Бұқтырылған ет соуспен	35/50	135
Сары май қосылған сэндвич	5/20	37,1	Гарнир: борпылдақ қарақұмық	100	110
Қант қосылған шай	200	50	Қант қосылған шай	200	50
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		375,1	Калория мөлшері, ккал		339,4

2-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған күріш ботқасы	150	255,2	Тұздық қосылған ет котлеті (биточки)	50/50	130
«Крокет» печеньесі	20	105,6	Қайнатылған макарон	100	135

Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Қара бидай наны	20	44,4	Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		525,2	Калория мөлшері, ккал		429,4

3-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт қосылған бидай	150	244	Сиыр етінен палау	200	258
Қара бидай наны	20	44,4	Қырыққабаттан салат	50	23,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		394,4	Калория мөлшері, ккал		432,3

4-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған сұлы ботқасы	150	177,6	Тұздық қосылған балық котлеті (биточки)	50/50	160
«Мектеп» тоқашы	40	126,8	Гарнир: картоп пюресі	100	109
			Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120
Кептірілген жемістерден жасалған компот	200	120	Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		418,4	Калория мөлшері, ккал		433,4

5-ші күн

Тағамдардың атауы сағат 11.00 дейін	Тағамның шығуы, г	Ккал	Тағамдардың атауы сағат 11.00 бастап	Тағамның шығуы, г	Ккал
Сүт пен сары май қосылған кукуруза ботқасы	150	300	Сиыр етінен жасалған строганофф	35/50	255
			Гарнир: пісірілген күріш	100	116
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Лимон қосылған шай	200	56
Лимон қосылған шай	200	56	Қара бидай наны	20	44,4
Калория мөлшері, ккал		393,1	Калория мөлшері, ккал		471,4