

1-апта

Таңғы ас мәзірі

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм
ЗАВТРАК									
1.Рисовая каша	150/180	1.Манная каша	150/180	1.Овсяная каша	150/180	1.Гречневая каша	150/180	1.Каша с варениками	150/180
2.Вареное яйцо	1 шт	2.Творог	15/30	2.Сливочное масло	15/30	2.Блины	1 шт	2.Вареное яйцо	1 шт
3.фрукты нарезка	15/30	3.Омлет	15/20	3.брынза	15/30	3.сосиска вареная	15/30	3.Сметана	15/30
4.сыр	15/30	4.Сметана	15/30	4.Варенье	15/30	4.Помидор	15/30	4.варенье	15/30
5.Слив масло	15/30	5.варенье	15/30	5.Панкейк	20/30	5.огурцы	15/30	5.Помидор	15/30
6.варенье	15/30	6.Помидор	15/30	6.Помидор	15/30	6.Слив масло	15/30	6.огурцы	15/30
7.Помидор	15/30	7.огурцы	15/30	7.огурцы	15/30	7.варенье	15/30	7.Творог	15/30
8.Чай	200	8.Чай/какао	200	8.Чай	200	8.Чай/какао	200	8.Чай	200
9.хлеб	4шт	9.хлеб	4шт	9.хлеб	4шт	9.хлеб	4шт	9.хлеб	4шт

1-апта Түскі ас мәзірі



Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм
ОБЕД									
1.Чечевичный суп	200/250	1.Пельмени с бульоном	200/250	1.Чечевичный суп	200/250	1.Куриный суп по дом	200/250	1.Овощной суп с курицей	200/250
1.Куриный суп	200/250	2.горох суп	200/250	2.Рассольник	200/250	2.Борщ	200/250	2.Суп с фрикаделька	200/250
3.Гуляш	80/180	3 Куриное соте	80/180	3.Куриное жаркое	80/180	3.Куриное соте	80/180	3. Ёзбек плов	80/180
4.Куриные крылышки	80/180	4.Куриное в духовке	80/180	4.Куриная изюва	80/180	4.Французский фарш	80/180	4.Куриное бедро	80/180
5.котлет с мясом	80/180	5.куырдақ из говядины	80/180	5. измир котлет	80/180	5.жаркое с мясом	80/180	5.Бифстроган	80/180
6.Макароны	150	6.Пюре	150	6.Макароны	150	6.Гречка	150	6.Макароны	150
7.Рис	150	7. Рис	150	7.Рис	150	7.Рис	150	7.Рис	150
8.Брокколи салат	100/80	8.Морковный салат	100/80	8.Красная капуста салат	100/80	8.Салат фасоль с помидором	100/80	8.фруктовый салат	100/80
9.Свежий салат	100/80	9.Куриный салат с	100/80	9.Свежий салат	100/80	9 .Свекольный салат	100/80	9.Ачучук салат	100/80
10.Компот	200	10.Компот	200	10.кефир	200	10.каркаде	200	10.Компот	200
11.каркаде	200ml	11.каркаде	200ml	11.Лимонад	200ml	11.Сок	200ml	11.каркаде	200ml
12.Чай	200	12.Чай	200	12.Чай	200	12.Чай	200	12.Чай	200
13.Хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт

1-апта

Тіскебасар мәзірі

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм
полдник									
1.Мандарин		1.Компот		1.Самса		1.Каркаде		1.Алма	
2.Пицца		2.Ватрушка		2.Лимонад		2. Рогалики со сгущенкой		2.Пирог песочный	
3.Сок				3.банан				3.Кефир	

2-апта

Таңғы ас мәзірі

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм
ЗАВТРАК									
1.Геркулесовая каша	150/180	1.Кукурузная каша	150/180	1.Рисовая каша	150/180	1.Геркулесовая каша	150/180	1.Манная каша	150/180
2.Вареное яйцо	1 шт	2.сырники	30/40	2.Сыр	30/40	2.Панкейк	1шт	2.Картофель в духовке	30/40
3.Помидор	15/30	3.Брынза	15/30	3.сосиска вареная	15/30	3.Творог	15/30	3.Сл.масло	15/30
4.огурцы	15/30	4.Сливочное масло	15/30	4.Сливочное масло	15/30	4.сметана	15/30	4.варенье	15/30
5.Слив масло	15/30	5.Помидор	15/30	5.варенье	15/30	5.Вареное яйцо	1 шт	5.Помидор	15/30
6.варенье	15/30	6.огурцы	15/30	6.Омлет	15/30	6.огурцы	15/30	6.фрукты нарезка	15/30
7.Чай	200мл	7.Чай	200мл	7.Чай /какао	200мл	7.Чай	200мл	7.Чай/какао	200мл
8.хлеб	4 шт	8.хлеб	4 шт	8.хлеб	4 шт	8.хлеб	4 шт	8.хлеб	4 шт

2-апта

Түскі ас мәзірі



Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм
ОБЕД									
1.Чечевичный суп	200/250	1.Пельмени с бульоном	200/250	1.Чечевичный суп	200/250	1.Куриный суп по дом	200/250	1.Овощной суп с	200/250
1.Куриный суп	200/250	2.горох суп	200/250	2.Рассольник	200/250	2.Борщ	200/250	2.Суп с фрикадельк	200/250
3.Гуляш	80/180	3 Куриное соте	80/180	3.Куриное жаркое	80/180	3.Куриное соте	80/180	3. Ёзбек плов	80/180
4.Куриные крылышки	80/180	4.Куриное в духовке	80/180	4.Куриная изюза	80/180	4.Французский фарш	80/180	4.Куриное болло	80/180
5.котлет с мясом	80/180	5.куырдақ из Говядины	80/180	5. измир котлет	80/180	5.жаркое с мясом	80/180	5.Бифстрога чов	80/180
6.Макароны	150	6.Пюре	150	6.Макароны	150	6.Гречка	150	6.Макароны	150
7.Рис	150	7. Рис	150	7.Рис	150	7.Рис	150	7.Рис	150
8.Брокколи салат	100/80	8.Морковный салат	100/80	8.Красная капуста	100/80	8.Салат фасоль с	100/80	8.фруктовый салат	100/80
9.Свежий салат	100/80	9.Куриный салат с	100/80	9.Свежий салат	100/80	9 .Свекольный салат	100/80	9.Ачучук салат	100/80
10.Компот	200	10.Компот	200	10.кефир	200	10.каркаде	200	10.Компот	200
11.каркаде	200ml	11.каркаде	200ml	11.Лимонад	200ml	11.Сок	200ml	11.каркаде	200ml
12.Чай	200	12.Чай	200	12.Чай	200	12.Чай	200	12.Чай	200
13.Хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт	13.хлеб	4 шт

2-апта

Тіскебасар мәзірі

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм	Название	Грамм
полдник									
1.Мандарин		1.Компот		1.Самса		1.Каркаде		1.Алма	
2.Пицца		2.Ватрушка		2.Лимонад		2. Рогалики со сгущенкой		2.Пирог песочный	
3.Сок				3.банан				3.Кефир	