құс етінен жасалған үй құырдағы (жаркое)	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				өсімдік майы	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картоп	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				сәбіз	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				пияз	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томат пастасы	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				бидай ұны 1сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
жидек жемістерінен жасалған кисель	200	200	200	алма мен алмұрт	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				қант	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				қышқылы лимон	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,10	0,10	0,10						
				картоп крахмалы	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00						
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
															398,51	432,43	521,95	597,76	648,64	782,92
3-ші күн																				
ет фрикаделькалары(үрмелі) \ қызыл негізгі тұздық	60\20	90\20	120\20	сиыр еті (котлетті ет)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92
				күріш жармасы	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				пияс	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				өсімдік майы	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
				бидай ұны 1сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				қызыл негізгі тұздық	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир: макароны пісірелген сары майымен	100	130	150	макарон	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	39,28	43,63	46,40	58,91	65,45	69,61
				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
сыр порциямен	20	20	20	қатты сыр	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
кептірілген жеміс жасалған компот	200	200	200	алма мен алмұрт	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,4	38,4	38,4
				қант	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				лимон қышқылы	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50						
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
															360,73	453,85	549,77	541,09	680,78	824,65
4-ші күн																				

Scanned with MOBILE SCANNER