				сары майы	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
жеміс шырыны	200	200	200	жеміс шырыны	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00
ватрушка ірімшікпен	60	80	80	бидай ұнi жоғары сорт	495,00	0,033	0,040	0,040	0,033	0,040	0,040	16,34	19,80	19,80	73,51	95,98	95,98	110,26	143,97	143,97
				қант	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
				сары майы	5028,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	10,06	15,08	15,08						
				жұмыртқа 1 санаты	50,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,10	0,15	0,15						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сығымдалған ашытқы	2500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	2,50	2,50	2,50						
				ірімшік	1500,00	0,028	0,037	0,037	0,028	0,037	0,037	42,00	55,50	55,50						
				ванилин	1500,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,45	0,45	0,45						
				өсімдік майы	683,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,68	0,68	0,68						
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	31,19	35,64
															359,01	468,54	576,98	538,51	702,82	865,47
II апта																				
1-ші күн																				
палау(сиыр еті)	200	200	250	сиыр еті жамбас	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50	427,50	570,00	470,53	470,53	667,68	705,80	705,80	1001,52
				күріш жармасы	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73	20,73	32,78						
				өсімдік майы	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88	8,88	46,44						
				пияз	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13	2,13	1,60						
				сәбіз	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30	2,30	3,36						
				томат пастасы	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00	9,00	13,50						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
қара шай кантпен	200	200	200	шай ең жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
алма	100	100	100	алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	74,00	111	111,00	111,00
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	31,19	35,64
															567,94	576,85	776,96	851,91	865,27	1165,45
2-ші күн																				
балғын қызанақ пен киярдан салат	60	100	100	балғын қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	38,65	64,35	65,03	57,98	96,53	97,55
				балғын кияр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48						
				пияз	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66						
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42						

Scanned with CamScanner MOBILE SCANNER PDF