

[illegible]

Ac məziri

Ас мәзірі			
1 күн	Ас мәзірі	Шығуы	Азық түліктердің есебі
Таңғы ас	1.Бидай жарма ботқасы	200	Сүт 150гр,бидай 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2. Сүтті шай	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3.Батон мен май ірімшікпен	40/5/10	Сары май 5гр, ірімшік 10гр, нан 40гр
Түскі ас	1.Күріш сорпасы	200	Ет 20гр, сұйық май 2гр, картоп 70гр, жуа 10гр, сәбіз10гр,, тұз 2гр күріш 15гр томат 2гр
	2.Етті қарақұмық	200	Ет 80гр, сұйық май 2гр, жуа 10гр, сәбіз10гр, тұз 2гр қарақұмық 80гр
	3. Қияр-қызанақ салаты	60	Сұйық май 2гр,қияр 20гр,қызанақ 20гр,жуа 4гр,тұз 0,2гр
	4.Компот	200	Шекер 10гр кептірілген жеміс 10гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.Вафли	20	Вафли 20гр
	2.Сүт	150	Сүт 150гр
Кешкі ас	1.Сүт көже	200	Күріш 25гр, сүт 70гр, сарымай 3гр,шекер 10гр,тұз 0,2гр
	2. Шырын	150	Шырын 150гр
	3. Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
2 күн	Ас мәзірі	Шығуы	Азық түліктердің есебі
Таңғы ас	1.Арпа жарма ботқасы	200	Сүт 150гр, арпа15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2. Сүтті шай	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3. Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр55
Түскі ас	1Пельмен сорпасы	200	Ет 80гр, сұйық май 3гр, картоп 70гр, жуа 20гр, сәбіз40гр
	2.Күріш етпен	200	Ет 80гр, сұйық май 3гр, күріш 40 гр, жуа 10гр, сәбіз10гр, тұз 2гр
	3.Орамжапырақ салаты	60	Орамжапырақ 50 гр, сәбіз 10 гр, сұйық май 1гр,тұз 0,1гр
	4.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.Печение/Пряник	25	Печение/Пряник 25гр
	2.Сүт	150	Сүт 150гр
	3.Алма	60	Алма 60гр
Кешкі ас	1.Етті тоқаш	200	Ет 80гр, сарымай 2гр, картоп 80гр, жуа 10гр, ұн 30гр,тұз 0,1гр,маргарин 5гр, ашытқы 1гр, жұмыртқа 0,2гр
	2. Шырын	150	Шырын 150гр
3 күн	Ас мәзірі	Шығуы	Азық түліктердің есебі
Таңғы ас	1.Тары ботқасы	200	Сүт 150гр, тары 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2. Сүтті шай	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3.Батон нан мен сарымай	40/5	Сарымай 5гр, Нан 40гр
Түскі ас	1.Бұршақ сорпасы	200	Ет 80гр, сұйық май 3гр, картоп 70гр, жуа 20гр, сәбіз40гр, бұршақ 15гр
	2.Картоп капустамен	200	Ет 70гр, сұйық май 4гр, картоп80гр, жуа 10гр, тұз 2гр, орамжапырақ 10гр
	3.Сәбіз салаты	60	Сбіз 60 гр, сұйық май 1гр,тұз 0,1гр, сарымсақ 1гр, лимон 1гр
	4. Шырын	150	Шырын 150 гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.С/Печение/ Печение	25	СПечение/Печение 25гр
	2.Сүт пен какао	200	Сүт 150гр, какао 10гр, шекер 10 гр
Кешкі ас	1.Етті тұшпара	200	Ет 80гр, сарымай 2гр, жуа 10гр, ұн 30гр,тұз 0,1гр, жұмыртқа 0,2гр
	2. Компот	200	Кептірілген жеміс 10гр, шекер 10гр
	3.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
4 күн	Ас мәзірі	Шығуы	Азық түліктердің есебі
Таңғы ас	1.Геркулес ботқасы	200	Сүт 150гр, геркулес 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2. Шәй	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй0,2гр
	3.Батон нан мен сарымай	40/5	Сарымай 5гр, Нан 40гр
	1.Борш сорпасы	200	Ет 80гр, сұйық май 3гр, картоп 70гр, жуа 20гр, сәбіз40гр, орамжапырақ 80гр,қызылша 40гр, қаймақ 5 гр, томат 2гр

Түскі ас	2.Күріш пен балық котлеті	200	Балық 55 гр, сұйық май 1гр,жұмыртқа 0,2гр жуа 20гр, тұз 2гр, сәбіз 30гр,күріш 40гр
	3. Қияр-қызанақ салаты	60	Сұйық май 2гр,қияр 20гр,қызанақ 20гр,жуа 4гр,тұз 0,2гр
	4.Кампот	200	Шекер 10гр кептірілген жеміс 10гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.Печение/Пряник	25	Печение/Пряник 25гр
	2.Шырын		Шырын 150 гр
Кешкі ас	1.Бұқтырылған көкөніс	200	Орамжапырақ 70 гр, жуа 15гр, картоп 80 гр,сәбіз 15гр, тұз 0,1гр, томат 2гр
	2.Тәтті шәй	200	Шай 0,2 гр, қант 10гр,
	3.Батон нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
5 күн	<i>Ас мәзірі</i>	<i>Шығуы</i>	<i>Азық түліктердің есебі</i>
Таңғы ас	1.Манный ботқасы	200	Сүт 150гр, манний 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2. Сүтті шай	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3.Батон мен май ірімшікпен	40/5/10	Сары май 5гр, ірімшік 10гр, нан 40гр
Түскі ас	1.Қол лапша	200	Ет 20гр, сұйық май 3гр, картоп 70гр, сәбіз 10гр, ұн 20гр жуа 10гр жұмыртқа 0,2гр тұз 2гр
	2.Ет қосылған макарон	200	Ет 80гр, сұйық май 4гр, жуа 20гр, тұз 2гр, сәбіз 30гр,макорон 40гр
	3. Қызылша салаты	60	Қызылша 60гр сұйық май 1гр тұз 0,1гр
	4.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.Вафли	20	Вафли 20гр
	2.Сүт	150	Сүт 150гр
Кешкі ас	1.Вареники	200	Сарымай 5гр, картоп 80 гр, тұз 0,4гр, жұмыртқа 0,05гр, жуа 10гр, ұн 30гр
	2.Шырын	150	Шырын 150 гр
	3.Батон нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
6 күн	<i>Ас мәзірі</i>	<i>Шығуы</i>	<i>Азық түліктердің есебі</i>
Таңғы ас	1.Күріш ботқасы	200	Сүт 150гр, манний 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2.Шәй	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3.Батон мен май ірімшікпен	40/5/10	Сары май 5гр, ірімшік 10гр, нан 40гр
Түскі ас	1.Қаракұмық сорпасы	200	Ет 20гр, сұйық май 3гр, картоп 70гр, сәбіз 10гр, қаракұмық 15гр, томат 2гр
	2.Картоп езбесі котлетпен	200	Ет 65 гр, сұйық май 4гр, жуа 10гр, тұз 1гр, сәбіз 10гр, картоп 130гр, томат 2 гр
	3. Қияр-қызанақ салаты	60	Сұйық май 2гр,қияр 20гр,қызанақ 20гр,жуа 4гр,тұз 0,2гр
	4.Кампот	200	Шекер 10гр кептірілген жеміс 10гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.С/Печение/ Печение	25	СПечение/Печение 25гр
	2.Шырын	150	Шырын 150 гр
Кешкі ас	1.Сүт көже макаронмен	200	Сарымай 5гр, сүт 70гр, макарон, 70гр қант 10гр,тұз 1гр
	2.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
	3.Батон нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
7 күн	<i>Ас мәзірі</i>	<i>Шығуы</i>	<i>Азық түліктердің есебі</i>
Таңғы ас	1.Арпа ботқасы	200	Сүт 150гр, арпа 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2. Сүтті шай	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3.Батон нан	40/5/10	Сары май 5гр, нан 40гр
Түскі ас	1.Сорпа	200	Ет 20гр, ұн 30 гр, жұмыртқа 0,5 гр, картоп 30гр, сәбіз 10 гр, тұз 1гр.
	2.Бешбармақ	200	Ет 80гр, сұйық май 4гр, жуа 20гр, тұз 2гр, сәбіз 30гр,күріш 40гр
	3.Сәбіз салаты	60	Сбіз 60 гр, сұйық май 1гр,тұз 0,1гр, сарымсақ 1гр, лимон 1гр
	4.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.Пряник	25	Пряник 25гр
	2.Сүт	150	Сүт 150 гр
Кешкі ас	1.Сүт көже макаронмен	200	Сарымай 5гр, сүт 70гр, макарон, 70гр қант 10гр,тұз 1гр
	2.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
	3.Батон нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр

8 күн	Ас мәзірі	Шығуы	Азық түліктердің есебі
Таңғы ас	1.Жүгері ботқасы	200	Сүт 150гр, жүгері 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2.Шәй.	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3.Батон нан мен сарымай	40/5/10	Сары май 5гр, нан 40гр
Түскі ас	1.Рассолник сорпасы	200	Ет 40гр, переловка 15гр, сұйықмай 2 гр, картоп 70гр, сәбіз 10гр, пияз 10 гр, тұз 0,2 гр, тұздалған қияр 10 гр
	2.Етті макарон	200	Ет 80гр, сұйық май 1гр, жуа 20гр, тұз 2гр, сәбіз 30гр,макарон 40гр
	3.Витамин салаты	60	Сәбіз 10 гр, сұйық май 1гр,тұз 0,1гр, алма 10гр, қызылша 60 гр.
	4.Кампот	200	Шекер 10гр кептірілген жеміс 10гр
	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
Бесін ас	1.Печенье	25	Печенье 25гр
	2.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
Кешкі ас	1.Бұқтырылған көкөніс	200	Сарымай 5гр, картоп 80гр, сәбіз 10гр,жуа 10гр, орамжапырақ 70 гр
	2.Шай	200	Шекер 10гр, шай 10гр
	3.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
9 күн	Ас мәзірі	Шығуы	Азық түліктердің есебі
Таңғы ас	1.Тары ботқасы	200	Сүт 150гр, тары15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2.Сүтті шай	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
	3.Батон мен май ірімшікпен	40/5/10	Сары май 5гр, ірімшік 10гр, нан 40гр
Түскі ас	1.Сүт лапша	200	Ет 30гр, ұн 30 гр, жұмыртқа 0,5 гр, картоп 30гр, сәбіз 10 гр, тұз 1гр.сұйық май 2гр
	2.Ақ күріш пен балық котлеті	200	Балық 55 гр, сұйық май 1гр,жұмыртқа 0,5гр, жуа 20гр, тұз 2гр, сәбіз 30гр,күріш40гр
	4. Қияр-қызанақ салаты	60	Сұйық май 2гр,қияр 20гр,қызанақ 20гр,жуа 4гр,тұз 0,2гр
	2.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
Бесін ас	5.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
	1.Вафли	20	Вафли 20гр
	2.Сүт	150	Сүт 150гр
Кешкі ас	3.Алма	60	Алма 60гр
	1.Етпен макарон	200	Ет 80гр, сұйық май 1гр, жуа 20гр, тұз 2гр, сәбіз 30гр, макарон 40гр
	2.Кампот	200	Шекер 10гр, кептірілген жеміс 10гр
10 күн	3.Нан		Бидай нан 40гр қара нан 40гр
	1.Достық ботқасы	200	Сүт 150гр, жарма 15гр, шекер 5гр, сарымай 5гр
	2.Какао	200	Шекер 10гр, сүт 40 гр, шәй 0,2гр
Түскі ас	3.Батон мен май ірімшікпен	40/5/10	Сары май 5гр, ірімшік 10гр, нан 40гр
	1.Қызылша сорпасы	200	Ет 30гр, қызылша 60гр картоп 30гр, сәбіз 10 гр, тұз 1гр
	1.Орамжапырақпен картоп	200	Картоп 150гр, сұйық май 1гр, жуа 20гр, тұз 2гр, сәбіз 10гр, орамжапырақ 40гр
	2.Орамжапырақ салаты	60	Сұйық май 2гр, сәбіз 6гр,сарымсақ 1гр, лимон 1гр, тұз 0,2гр
	3.Шырын	150	Шырын 150 гр
Бесін ас	4.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр
	1.С/Печенье/ Печенье	25	СПеченье/Печенье 25гр
	2.Кампот	200	Шекер 10гр кептірілген жеміс 10гр
Кешкі ас	1.Сүт көже	200	Күріш 25гр, сүт 70гр, сарымай 3гр,шекер 10гр,тұз 0,2гр
	2.Кисель	200	Шекер 10гр, кисель 10гр
	4.Нан	80	Бидай нан 40гр қара нан 40гр