

| <i>1неделя</i> | <i>Понедельник Дүйсенбі</i> | <i>Вторник Сейсенбі</i> | <i>Среда Сәрсенбі</i> | <i>Четверг Бейсенбі</i> | <i>Пятница Жұма</i> |
|---|---|---|--|---|--|
| <i>10-00ғы ас Завтрак</i> | Каша манная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 30гр Чай с сахаром 150гр | Каша кукурузная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Кофейный напиток с молоком 150гр | Каша ячневая молочная 180гр Хлеб со с сливочным маслом и повидлом 30гр Напиток из чернослива 150гр | Каша геркулесовая молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Чай с сахаром 150 гр | Каша пшеничная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 30гр Напиток из изюма 150гр |
| <i>10-00ғы ас</i> | Фрукты по сезонну 90гр | Сок яблочный натуральный 150гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр |
| <i>400-550 гр Түскі ас Обед</i> | Суп картофельный на к\б 150гр Плов из перловки с курицей 180гр Салат «овощной» (свекла, морковь, кукуруза) на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит. С 150гр | Суп с клецками на к\б 150гр Тушеная капуста с мясом курицы 80гр Гарнир рис 100гр Нарезка свежих огурцов 40гр Хлеб пшеничный 30гр Напиток из кураги с вит С 150гр | Борщ на г\б 150гр Гуляш говяжий 80гр Гарнир гречка 100гр Салат «морковь с сыром» (морковь, сыр) на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из свежих яблок с вит. С 150гр | Суп с яичком и сухарями на к\б 160гр Котлеты рыбные 40гр Гарнир спагетти 130гр Салат «свекла с чесноком» (свекла, чеснок) на р. м. 40гр. Хлеб пшеничный 30гр Напиток из лимона 150гр | Суп с чечевицей на г\б 150гр Картофель, тушенный из мяса говядины 180гр Салат «капустный» (капуста, лук, морковь) на р. м. 40 гр. Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит. С 150гр |
| <i>50гр Бесін а Полдник</i> | Суп лапша домашняя на к\б 150гр Напиток из изюма 100гр | Булочка сдобная 80гр Кефир «снежинка» 150гр | Картофельный супчик с зеленым горошком 150гр Чай сладкий 100гр | Каша пшенная молочная 150гр Кисель фруктово- ягодный 100гр | Пирог с повидлом 80гр Чай с сахаром 150гр |

| 2 неделя | <i>Понедельник Дүйсенбі</i> | <i>Вторник Сейсенбі</i> | <i>Среда Сәрсенбі</i> | <i>Четверг Бейсенбі</i> | <i>Пятница Жұма</i> |
|----------------------------------|---|--|---|---|--|
| 10-00 350-450 гр Таңғы ас | Каша кукурузная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом и повидлом 30гр Чай с сахаром 150гр | Каша манная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Какао напиток с молоком 150гр | Каша из 2х злаков молочная (пшеничная, ячневая) 180гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 30гр Напиток из чернослива 150гр | Каша пшенная молочная 180гр Батон со сливочным маслом и яйцом 30гр Напиток из лимона 150гр | Каша геркулесовая молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Чай с сахаром 150гр |
| | Фрукты по сезону 90гр | Сок яблочный натуральный 150гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр |
| 400-550 гр Түскі ас | Щи из св. капусты на к\б 150гр Гуляш из курицы 80гр Гарнир гречка 100гр Салат «морковный» (морковь, чеснок) на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит. С 150гр | Рассольник на к\б 150гр Рагу овощное с мясом курицы 180 гр. Салат «свекольный с изюмом» (свекла, изюм) на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из свежих яблок с вит. С 150гр | Суп с фрикадельками на г\б 150гр. Плов с говядиной 180гр Салат «капустный» (капуста, морковь, кукуруза) на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из груш с вит. С 150гр | Суп свекольный на к\б 160гр Рыба в омлете 40гр Гарнир картофельное пюре 130гр Салат «помидоры с луком» на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит С 150гр | Суп гороховый на г\б 200гр Ленивые голубцы из говядины 130гр Салат « морковь с сыром» (сыр, морковь) на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из свежих яблок с вит. С 150гр |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
| 200-250 гр Бесін а Полдник | Суп из звездочек на к\б150гр Напиток из чернослива 100гр | Булочка домашняя 80гр Кефир «йогурт» 150гр | Запеканка морковная 100гр Молоко150гр | Суп молочный вермишелевый 150гр Чай с сахаром 100гр | Ватрушка с творогом 80гр Кисель фруктово-ягодный 150гр |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 3 неделя | Понедельник Дүйсенбі | Вторник Сейсенбі | Среда Сәрсенбі | Четверг Бейсенбі | Пятница Жұма |
| 10-00350-450 гр Таңғы ас Застрак | Каша ячневая молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом и повидлом 30гр Кофейный напиток с молоком 150гр | Каша манная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Чай сладкий 150гр | Суп молочный гречневый молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Какао напиток с молоком 150гр | Каша пшеничная молочная 180гр Батон со сливочным маслом повидло 30гр Чай с лимоном 150гр | Каша кукурузная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом сыр 30гр Напиток из кураги 150гр |
| 10-00 | Фрукты по сезонну 90гр | Сок яблочный натуральный 150гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | | |
| 400-550 гр Түскі ас Обед | Щи из свежей капусты на к\б 150гр Курица порционная 80гр Гарнир рожки 100гр Салат «свекольный с изюмом, соленый огурец» (свекла, изюм, соленый огурец) 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит. С 150гр | Суп снежок на к\б 150гр Фрикадельки мясные в соусе 50гр Гарнир картофельное пюре 130 гр Салат «морковный» (морковь, чеснок) на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из свежих яблок с вит. С 150гр | Суп пшеничный на г\б 150гр. Гуляш из говядины 80гр Гарнир вермишель 100гр Салат «капустный» (капуста, морковь, зеленый горошек) 40гр Хлеб пшеничный 30гр Напиток с черносливом с вит. С 150гр | Суп с клецками на к\б 160гр Рыба запеченная 40гр Гарнир рис 130гр Салат «свежий огурец и помидор» 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит С 150гр | Суп фасолевый на г\б 150гр Котлеты говяжьи 80гр Гарнир перловка 100гр Салат «вареная морковь, свекла, яйцо» 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из свежих яблок с вит. С 150гр |
| 200-250 гр Бесін а Полдник | Суп рисовый на к\б 150гр Чай сладкий 100гр | Кух домашний 80гр Кефир «йогурт» 150гр | Пирожок духовой 150гр Кисель фруктово-ягодный 100гр | Каша геркулесовая молочная 150гр Напиток из изюма 100гр | Булочка с повидлом 80гр Чай с сахаром 150гр |

| 4 неделя | <i>Понедельник Дүйсенбі</i> | <i>Вторник Сейсенбі</i> | <i>Среда Сәрсенбі</i> | <i>Четверг Бейсенбі</i> | <i>Пятница Жұма</i> |
|--|---|--|---|--|---|
| <i>Завтрак 10-00 350-450 гр</i> | Суп молочный гречневый 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Какао напиток с молоком 150гр | Каша пшеничная молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 30гр Чай сладкий 150гр | Каша ячневая молочная 180гр Хлеб со сливочным маслом 30гр Напиток из изюма 150гр | Каша кукурузная молочная 180гр Батон со сливочным маслом и сыром 30гр Чай с лимоном 150гр | Каша геркулесовая 180гр Хлеб со сливочным маслом и повидлом 30гр Напиток из чернослива 150гр |
| <i>10-00</i> | Фрукты по сезону 90гр | Сок яблочный натуральный 150гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр | Фрукты по сезону 90гр |
| <i>Обед 400-550 гр Түскі ас</i> | Суп свекольный на к\б 150гр Гуляш из мяса курицы 80г Гарнир спагетти 100гр Салат «морковь , кукуруза и лук» на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит. С 150гр | Суп гороховый на к\б 150гр. Жаркое из мяса курицы 180гр Салат «свекла с чернослива» на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Кисель фруктово-ягодный с вит. С 150гр | Борщ из свежей капусты на г\б 150гр Лагман с говядиной 180гр Салат «помидоры с луком» на р.м. 40 гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из свежих яблок с вит. С 150гр | Рассольник на к\б 160гр Рыба запеченная 40гр Гарнир рожки 130гр Салат «капустный, морковь, лук» на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из сухофруктов с вит С 150гр | Суп гречневый на г\б 150гр Ленивые манты из говядины 180гр Салат «свекла, морковь, свежие яблоки» на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из груш с вит. С 150гр |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|---|
| 200-250 гр Бесін а Полдник | Рисовая запеканка 80гр Чай сладкий 150гр | Булочка ванильная 80гр Кефир «йогурт» 150гр | Суп картофельный на г\б 150гр Чай сладкий 100гр | Каша пшенная молочная 150гр Напиток из кураги 100гр | Плюшка с сахаром 80гр Чай сладкий150гр |
|-----------------------------------|---|--|---|---|---|

_____диет сестра Кощыгулова О.А

_____шеф повар Абийбекова Э.Т.

| | | | | | |
|--------------------------|--|--|---|---|--|
| 1неделя | Понедельник Дүйсенбі | Вторник Сейсенбі | Среда Сәрсенбі | Четверг Бейсенбі | Пятница Жұма |
| 10-00ғы асЗавтрак | Каша манная молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 50гр Чай с сахаром 200гр | Каша кукурузная 250гр Хлеб со сливочным маслом 50гр Кофейный напиток с молоком 200гр | Каша ячневая молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом и повидлом 50гр Напиток из чернослива 200гр | Каша геркулесовая молочная 250гр Батон со сливочным маслом 50гр Чай с сахаром 200гр | Каша пшеничная молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 50гр Напиток из изюма 200гр |
| 10-00 | Фрукты по сезонну 60гр | Сок яблочный натуральный 200гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|--|--|---|--|
| 550-600гр Түскі ас Обед | Суп картофельный на к\б 160гр Плов из перловки с курицей 190гр Салат «овощной» (свекла, морковь, кукуруза) на р. м. 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит. С 160гр | Суп с клецками на к\б 160гр Тушеная капуста с мясом курицы 90гр Гарнир рис 100гр Нарезка свежих огурцов 50гр Хлеб пшеничный 40гр Напиток из кураги с вит. С 160гр | Борщ на г\б 160гр Гуляш куриный 90гр Гарнир гречка 100гр Салат «морковь с сыром» (морковь, сыр) на р. м. 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из свежих яблок с вит. С 160гр | Суп с яичком и сухарями на к\б 160гр Котлеты рыбные 50гр Гарнир спагетти 120гр Салат «свекла с чесноком» (свекла, чеснок) на р. м. 50гр. Хлеб пшеничный 40гр Напиток из лимона 180гр | Суп с чечевицей на г\б 160гр Картофель, тушеный с мясом курицы 190гр Салат «капустный». (Капуста, лук, морковь) на р. м. 50 гр. Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит. С 160гр |
| 00гр Бесін а Полдник | Суп лапша домашняя на к\б 150гр Напиток из изюма 150гр | Булочка сдобная 90гр Кефир «снежинка» 200гр | Картофельный супчик с зеленым горошком 150гр Чай сладкий 150гр | Каша пшенная молочная 150гр Кисель фруктово - ягодный 150 гр. | Пирог с повидлом 90гр Чай с сахаром 200гр |

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|--|
| 2 неделя | Понедельник Дүйсенбі | Вторник Сейсенбі | Среда Сәрсенбі | Четверг Бейсенбі | Пятница Жұма |
| Таңғы ас Завтрак | Каша кукурузная молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом и повидлом 50гр Чай с сахаром 200гр | Каша манная молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом 50гр Какао напиток с молоком 200гр | Каша из 2х злаков молочная (пшеничная, ячневая) 250гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 50гр Чай с сахаром 200гр | Каша пшенная молочная 250гр Батон со сливочным маслом и яйцом 50гр Напиток из лимона 200гр | Каша геркулесовая молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом 50гр Чай с сахаром 200гр |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|---|
| 400-500гр | | | | | |
| 10-00 | Фрукты по сезонну 60гр | Сок яблочный натуральный 200гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр |
| 550-600гр Түскі ас Обед | Щи из св. капусты на к\б 160 гр. Гуляш из курицы 80гр Гарнир гречка 100гр Салат «морковный» (морковь, чеснок) на р. м. 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит. С 160гр | Рассольник на к\б 160гр Рагу овощное с мясом курицы 190гр Салат «свекла с изюмом» (свекла, изюм) на р. м. 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из свежих яблок с вит. С 160гр | Суп с фрикадельками на г\б 160гр. Плов из говядины 180 гр Салат «капустный» (капуста, морковь, лук)50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из груш с вит. С 160гр | Суп свекольный на к\б 160гр Рыба в омлете 50гр Гарнир картофельное пюре 120гр Салат «помидоры с луком» на р. м. 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит С 180гр | Суп гороховый на г\б 200гр Ленивые манты из говядины 150гр Салат «морковь с сыром» (морковь, сыр) на р. м. 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из свежих яблок с вит. С 160гр |
| Бесін а Полдник | Рожки с сыром 100гр Напиток из чернослива 200 гр. | Булочка домашняя 90гр Кефир «йогурт» 200гр | Запеканка морковная 150гр Молоко 150гр | Суп молочный вермишелевый 150гр Чай с сахаром 150гр | Пирог с повидлом 90 гр. Кисель фруктово - ягодный 200гр |

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 250-300гр | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| 3 неделя | Понедельник Дүйсенбі | Вторник Сейсенбі | Среда Сәрсенбі | Четверг Бейсенбі | Пятница Жұма |
| Завтрак Таңғы ас 400-500гр | Каша ячневая молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом и повидлом 50гр Кофейный напиток с молоком 200гр | Каша манная молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом 50гр Чай сладкий 200гр | Суп молочный гречневый 250гр Хлеб со сливочным маслом 50гр Какао напиток с молоком 200гр | Каша пшеничная молочная 250гр Батон со сливочным маслом повидло 50гр Чай с лимоном 200гр | Каша кукурузная молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом сыр 50гр Напиток из кураги 200гр |
| 10-00 | Фрукты по сезону 60гр | Сок яблочный натуральный 200гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|---|---|
| 550-600гр Түскі ас Обед | Щи из свежей капусты со сметанной на к\б 160 гр. Курица порционная 90гр Гарнир рожки 100гр Салат «свекольный с изюмом и соленый огурец» (свекла, изюм, соленый огурец) 50гр на р.м. Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит. С 160гр | Суп снежок на к\б 160гр Фрикадельки мясные в соусе 50 гр. Гарнир картофельное пюре 130гр. Салат «морковный с чесноком» 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из свежих яблок с вит. С 160гр | Суп пшеничный на г\б 160гр. Гуляш из говядины 90гр Гарнир вермишель 100гр Салат «капустный» (капуста, морковь, зеленый горошек) 50гр на р.м. Хлеб пшеничный 40гр Напиток из чернослива с вит. С 160гр | Суп с клецками на к\б 160гр Рыба запеченная 50гр Гарнир рис 120гр Салат «свежий огурец и помидор» 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит С 180гр | Суп фасолевый на г\б 160гр Котлеты говяжьи 90гр Гарнир перловка 100гр Салат «вареная морковь, свекла, яйцо» 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из свежих яблок с вит. С 160гр |
| 250-300гр Бесін а Полдник | Суп рисовый на к\б 150гр Чай сладкий 150гр | Кух домашний 90гр Кефир «йогурт» 200гр | Пирожок духовой 150 гр. Кисель фруктово-ягодный 150гр. | Каша геркулесовая 150гр Напиток из изюма 150гр | Булочка с повидлом 90 Чай с сахаром 200гр |

| | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 4 неделя | Понедельник Дүйсенбі | Вторник Сейсенбі | Среда Сәрсенбі | Четверг Бейсенбі | Пятница Жұма |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| 10-00 400-500гр Таңғы ас Завтрак | Суп молочный гречневый 250гр Хлеб со сливочным маслом 50гр Какао напиток с молоком 200гр | Каша пшеничная 250гр Хлеб со сливочным маслом и сыром 50гр Чай сладкий 200гр | Каша ячневая молочная 250гр Хлеб со сливочным маслом 50гр Напиток из изюма 200гр | Каша кукурузная молочная 250гр Батон со сливочным маслом сыром 50гр Чай с лимоном 200гр | Каша геркулесовая 250гр Хлеб со сливочным маслом и повидлом 50гр Напиток из чернослива 200гр |
| | Фрукты по сезону 60гр | Сок яблочный натуральный 200гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр | Фрукты по сезону 60гр |
| 550-600гр Түскі ас Обед | Суп свекольный на к\б 160гр Гуляш из мяса курицы 80 гр. Гарнир спагетти 100 гр. Салат «морковь, кукуруза лук» 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит. С 160гр | Суп гороховый на к\б 160гр. Жаркое из мяса курицы 190гр Салат «свекла с черносливом» 50 гр. на р. м. Хлеб пшеничный 40гр Кисель фруктово -ягодный с вит. С 160гр | Борщ из свежей капусты на г\б 160гр Лагман с говядиной 190гр Салат «помидоры с луком» 50гр на р. м. Хлеб пшеничный 40гр Компот из свежих яблок с вит. С 160гр | Рассольник на к\б 160гр Рыба запеченная 50гр Гарнир картофельное пюре 120гр Салат «капустный, морковь, лук» 50гр на р.м. Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит С 180гр | Суп гречневый на г\б 160гр Ленивые манты из говядины 190гр Салат «свекла, морковь, свежие яблоки» 50гр на р.м. Хлеб пшеничный 40гр Компот из груш с вит. С 160гр |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|---|---|
| <i>250-300гр Бесін а Полдник</i> | Рисовая запеканка 90гр Чай сладкий 200гр | Булочка ванильная 90гр Кефир «йогурт» 200гр | Суп картофельный на г\б 150гр. Чай сладкий 150гр | Каша пшенная молочная 150гр Напиток из кураги 150гр | Плюшка с сахаром 90гр Чай сладкий т200гр |
|----------------------------------|---|--|--|---|---|

_____Диет сестра Коцыгулова О.А.
Абийбекова Э.Т.

_____Шеф повар