

<b>1неделя</b>	<b>Понедельник Дүйсенбі</b>	<b>Вторник Сейсенбі</b>	<b>Среда Сәрсенбі</b>	<b>Четверг Бейсенбі</b>	<b>Пятница Жұма</b>
<b>10-00-2000 ғз Завтрак</b>	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 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
<b>400-550 ғз Түскі ас Обед</b>	Фрукты по сезонну 90гр	Сок яблочный натуральный 150гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр
<b>500 ғз Бесін а Поздник</b>	Суп картофельный на к\б 150гр Плов из перловки с курицей 180гр Салат «овошной» (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
	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

<b>2 неделя</b>	<b>Понедельник Дүйсенбі</b>	<b>Вторник Сейсенбі</b>	<b>Среда Сәрсенбі</b>	<b>Четверг Бейсенбі</b>	<b>Пятница Жұма</b>
<b>10-00350-450 гр Гапчы ас Завтрак</b>	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
<b>400-550 гр Түскі ас Обед</b>	Фрукты по сезону 90гр	Сок яблочный натуральный 150гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр
	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

<b>2000-250 гр Бесін а Попінк</b>	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
-----------------------------------	---	---	--	---	---

<b>3 неделя</b>	<b>Понедельник Дүйсенбі</b>	<b>Вторник Сейсенбі</b>	<b>Среда Сәрсенбі</b>	<b>Четверг Бейсенбі</b>	<b>Пятница Жұма</b>
<b>10-00350-450 гр Таңғы ас Завтрак</b>	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 пшенная 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
	Фрукты по сезонну 90гр	Сок яблочный натуральный 150гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр

<i>400-550 гр Туки ас Обед</i>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<i>200-250 гр Бесіна Пордник</i>	<p>Суп рисовый на к\б 150гр  Чай сладкий 100гр</p>	<p>Кух домашний 80гр  Кефир «йогурт» 150гр</p>	<p>Пирожок духовой 150гр  Кисель фруктово-ягодный 100гр</p>	<p>Каша геркулесовая молочная 150гр  Напиток из изюма 100гр</p>	<p>Булочка с повидлом 80гр  Чай с сахаром 150гр</p>

<b>4 неделя</b>	<b>Понедельник Дүйсенбі</b>	<b>Вторник Сейсенбі</b>	<b>Среда Сәрсенбі</b>	<b>Четверг Бейсенбі</b>	<b>Пятница Жұма</b>
<b>10-00 350-450 гр Тапчы ас Завтрак</b>	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
<b>400-550 гр Тускі ас Обед</b>	Фрукты по сезонну 90гр	Сок яблочный натуральный 150гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр	Фрукты по сезону 90гр
	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 говядины180гр Салат «свекла, морковь, свежие яблоки» на р. м. 40гр Хлеб пшеничный 30гр Компот из груш с вит. С 150гр

<b>200-250 гр Бесін а Попник</b>	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 сладкий 150гр
----------------------------------	---	--	---	---	--

диет сестра Кошыгулова О.А

шеф повар Абийбекова Э.Т.

<b>1неделя</b> <i>10-00 зын ас Завтрак</i>	<b>Понедельник</b> <i>Дүйсенбі</i>	<b>Вторник</b> <i>Сейсенбі</i>	<b>Среда</b> <i>Сарсенбі</i>	<b>Четверг</b> <i>Бейсенбі</i>	<b>Пятница</b> <i>Жұма</i>
	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
	Фрукты по сезону 60гр	Сок яблочный натуральный 200гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр

<b>550-600гр Түсік ас 0606</b>	<p>Суп картофельный на к\б 160гр Плов из перловки с курицей 190гр Салат «овошной» (свекла, морковь,кукуруза) на р. м. 50гр Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит. С 160гр</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Суп с чечевицей на г\б 160гр Картофель, тушенный с мясом курицы 190гр Салат «капустный». (Капуста, лук, морковь) на р. м. 50 гр. Хлеб пшеничный 40гр Компот из сухофруктов с вит. С 160гр</p>
<b>00гр Бесін а Полдник</b>	<p>Суп лапша домашняя на к\б 150гр Напиток из изюма 150гр</p>	<p>Булочка сдобная 90гр Кефир «снежинка» 200гр</p>	<p>Картофельный супчик с зеленым горошком 150гр Чай сладкий 150гр</p>	<p>Каша пшенная молочная 150гр Кисель фруктово - ягодный 150 гр.</p>	<p>Пирог с повидлом 90гр Чай с сахаром 200гр</p>

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

<b>10-00</b>	Фрукты по сезонну 60гр	Сок яблочный натуральный 200гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр
<b>550-600гр Туки ас Обед</b>	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 свежих яблок 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
<b>Бесін а Пордник</b>	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	<i>Понедельник Дүйсенбі</i>	<i>Вторник Сейсенбі</i>	<i>Среда Сәрсенбі</i>	<i>Четверг Бейсенбі</i>	<i>Пятница Жұма</i>
10-00-400-500гр Тәңкы ас Зәңдер	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 пшенная 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
	Фрукты по сезонну 60гр	Сок яблочный натуральный 200гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр

<p><b>250-300гр Бесін а Пордник</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p><b>550-600гр Түскі ас Өбөр</b></p>	<p>Суп рисовый на к\б 150гр Чай сладкий 150гр</p>	<p>Кух домашний 90гр Кефир «йогурт» 200гр</p>	<p>Пирожок духовой 150 гр. Кисель фруктово-ягодный 150гр.</p>	<p>Каша геркулесовая 150гр Напиток из изюма 150гр</p>	<p>Булочка с повидлом 90 Чай с сахаром 200гр</p>

<p><b>4 неделя</b></p>	<p><b>Понедельник Дүйсенбі</b></p>	<p><b>Вторник Сейсенбі</b></p>	<p><b>Среда Сәрсенбі</b></p>	<p><b>Четверг Бейсенбі</b></p>	<p><b>Пятница Жұма</b></p>
----------------------------	--	------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------

<b>10-00-400-500гр Танцы ас Завтрак</b>	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 сезонну 60гр	Сок яблочный натуральный 200гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр	Фрукты по сезону 60гр
<b>550-600гр Туки ас Обед</b>	Суп свекольный на к\б 160гр Гуляш из мяса курицы 80 гр. Гарнир спагетти100 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

**250-300гр Бесін a Полдник**

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 Кощыгулова О.А.  
Абийбекова Э.Т.

\_\_\_\_\_ Шеф повар