



Менин 07.09.2026
 Дегені саға № 1
 "Астана"



Согласовано
 Институт
 МЕ.ЮУ № 1
 Республика А.К.

| Масса порции | Пищевые вещества, (г.) | | | Энергетич. ценность, кКал | рецептуры |
|----------------|------------------------|------|----------|---------------------------|-----------------------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | |
| 150г | 6.00 | 4.95 | 49.50 | 145.00 | Иртенге аш |
| 100г | 2.00 | 6.90 | 14.00 | 40.10 | Сыртқа шығарылған |
| 100г | 1.16 | 1.18 | 11.40 | 41.94 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 155г | 3.50 | 5.95 | 12.90 | 49.60 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 151г | 4.0 | 6.00 | 12.83 | 42.00 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 100 | 0.34 | 0.34 | 10.10 | 45.00 | Иртенге аш |
| Обед | | | | | |
| 50 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 4.10 | Төшке аш |
| 150 | 3.71 | 6.41 | 12.63 | 47.30 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 100 | 4.28 | 8.41 | 14.29 | 53.00 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 100 | 2.28 | 9.01 | 14.28 | 41.60 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 150 | 1.00 | 4.10 | 13.53 | 47.98 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 150 | 1.00 | 4.10 | 13.53 | 47.98 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 50 | 1.5 | 0.3 | 14.3 | 66.0 | Мәзірлеріне қарағанда |
| Полдник | | | | | |
| 11 | 1.0 | 1.0 | 10.0 | 35.00 | Полдник |
| 10 | 1.0 | 1.5 | 3.0 | 46.00 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 10 | 1.30 | 1.54 | 10.77 | 49.00 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 130 | 9.50 | 9.80 | 27.00 | 134.00 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 100 | 0.05 | 0.01 | 4.11 | 4.99 | Мәзірлеріне қарағанда |
| 10 | 1.6 | 0.2 | 9.8 | 44 | Мәзірлеріне қарағанда |

С.Т.Т.Т.Т.

Старшая м.с. Астана қ.к.п.

Шеф-повар

Борисова Г.Р.