

Екінші апта, 5-ші күн

Сыыр етімен күріш сорпасы	80	90	100					
				сыыр еті	61	73	80	
Дәруменді салат	60	80	100	күріш	26	35	42	
				картоп	0,4	0,4	0,4	
				сабіз	8	9	10	
				акжелкен	2	2	2	
				өсімдік майы	8	11	13	
				өсімдік майы	1,5	2	2	
				йодталған тұз				
				жуа	7	8	9	
				кяыр	24	32	40	
				кызанак	18	24	30	
				кырыккабат	17	23	29	
				өсімдік майы	8	11	15	
				өсімдік майы	4	4	4	
				кисель				
				кара бидай-бидай наны	20	35	40	
Кисель	200	200	200					
Қара бидай-бидай наны	20	35	40		460	531	586	
Калориялыгы, ккал								

104

104