

NAME: Frank

2025 жыл « 2 » көпкөзек

[illegible]

279	Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	соль	яблоки свежие	971,00	143	143	10	100	100	138,85	138,85	138,85	146,20	146,20	219,30	219,30	219,30
						изюм	1200,00	5	5	5	5	5	6,00	6,00	6,00					
						сахар	450,00	3	3	3	3	3	1,35	1,35	1,35					
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	446	30	50	50	30	50	50	13,38	22,30	22,30	13,38	22,30	274,53	274,53	274,53
3-й день																				
56	Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью	60	80	100	капуста белокочанная морковь фасоль красная масло растительное йодированная соль	2240	40	55	65	32	44	54	8,96	12,32	14,56	23,278	29,08	34,9	43,6	53,7
						782,00	4	4	5	4	4	5	3,13	3,13	3,91					
						85,00	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,01	0,01					
149	Куриные палочки	70	90	100	филе курицы пшеничный хлеб мука пшеничная 1 сорт яйцо куриное молоко 2,5% панировочные сухари	1500,00	66	77	88	61	71	82	99,00	115,50	132,00	110,06	139,01	166,19	209,91	245,30
						255,00	5,0	7,0	9,0	5,0	7,0	9,0	1,28	1,79	2,30					
						212,00	3	6	9	3	6	9	0,64	1,27	1,91					
						461,00	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	5,10	9,22	9,22					
						335,00	5,0	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	2,31	2,01	2,35					
						750,00	4,0	7,0	9,0	4,0	7,0	9,0	0,95	5,25	6,75					

[illegible]

[illegible]

271	Напиток из шиповника	200	200	200	1820,00	шиповник	30	30	30	30	30	30	30	54,60	54,60	54,60	55,95	55,95	84,48	84,48
					450,00	сахар	3	3	3	3	3	3	3	1,35	1,35	1,35				
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	446	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	50	50	50	50	13,38	22,30	22,30	13,38	22,30	20,07	33,45
																	535,02	564,08	806,78	911,03
5-й день																				
66	Салат витаминный(яблоко)	60	80	100	224,00	капуста белокочанная	40	58	68	32	46	55	8,96	12,99	15,23	36,65	49,61	60,77	54,98	74,42
					275,00	морковь	11	15	19	9	12	15	3,03	4,13	5,23					
					971,00	яблоки свежие	22	29	36	15	20	25	21,36	28,16	34,96					
					238,00	лук репчатый	4	5	6	3	4	5	0,95	1,19	1,43					
					782,00	масло	3	4	5	3	4	5	2,35	3,13	3,91					
					85,00	растительное	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,01	0,02	0,02					
					4000,00	йодированная соль	86	128	138	95	105	115	344,00	512,00	552,00	348,30	516,78	559,17	522,45	838,75
126	Говядина отварная с туздык	70	90	100	238,00	говядина	18	20	30	15	22	26	4,28	4,76	7,14					
					85,00	лук репчатый	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,02	0,02	0,03					
					662,00	йодированная соль	46	55	75	46	55	75	30,45	36,41	49,65	30,46	36,42	49,67	45,69	74,50
210	Сочни\макаронные изделия	130	150	180	85,00	Сочни\макаронные изделия	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,02	0,01	0,02					
					85,00	йодированная соль	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,01	0,01	0,02					
1TE X	Какао с молоком	200	200	200	4000,00	какао-порошок	7	7	7	7	7	7	28,00	28,00	28,00	89,65	89,65	89,65	134,48	134,48

[illegible]

[illegible]

		3-й день																468,30	532,76	640,16	702,45	799,14	960,24
		60	80	100	Морковь	278,00	35	46	57	28	38	48	9,73	12,79	15,85	17,35	22,64	27,94	26,02	33,97	41,91		
7	Палочки из моркови и капусты				Капуста белокочанная	224,00	34	44	54	32	42	52	7,62	9,86	12,10								
					Филе курицы	1500,00	66	77	88	61	71	82	99,00	115,50	132,00		112,13	162,45	168,20	208,52	243,68		
149	Куриные палочки	70	90	100	пшеничный хлеб	255,00	5,0	7,0	9,0	5,0	7,0	9,0	1,28	1,79	2,30								
					мука пшеничная 1 сорт	212,00	3	6	9	3	6	9	0,64	1,27	1,91								
					яйцо куриное	461,00	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	4,24	9,22	9,22								
					молоко 2,5%	335,00	5,0	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	1,68	2,01	2,35								
					панировочные сухари	750,00	4,0	7,0	9,0	4,0	7,0	9,0	1,34	5,25	6,75								
					масло сливочное йодированная соль	3958,00	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	3,96	7,92	7,92								
299	Соус сметанный	20	20	20	сметана	1728,00	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	17,28	17,28	17,28	42,96	50,19	64,44	68,78	75,28		
					мука 1 сорт	212,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,42	0,42	0,42								
					масло сливочное	3958,00	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	7,92	7,92	7,92								
231	Пюре из гороха	130	150	180	горох лущеный	289,00	60	70	85	60	70	85	17,34	20,23	24,57		98,87	110,05	148,30	158,58	165,08		
					масло сливочное йодированная соль	3958,00	4	5	5	4	5	5	15,83	19,79	19,79								
						85,00	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,02	0,02	0,02								

272	Напиток Денсаулық(я блоки)	200	200	200	лимон	1642 ,00	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0	65, 68	65, 68	153, 45	153, 45	230, 17	230, 17	230, 17
					яблоко	971, 00	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0	86, 42	86, 42					
					сахар	450, 00	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,3 5	1,3 5					
280	Хлеб ржано- пшеничный\п шеничный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\п шеничный	446	30	50	50	30	50	50	13, 38	22, 30	22,3 0	22,3 0	20,0 7	33,4 5	33,4 5
	4-й день																		
66	Салат Витаминый (яблоки)	60	80	100	капуста белокочанная морковь	224, 00	40	58	68	32	46	55	8,9 6	12, 99	36,6 5	49,6 1	54,9 8	74,4 2	91,1 5
					яблоки свежие	971, 00	22	29	36	15	20	25	21, 36	28, 16					
					лук репчатый	238, 00	4	5	6	3	4	5	0,9 5	1,1 9					
					масло растительное	782, 00	3	4	5	3	4	5	2,3 5	3,1 3					
					йодированная соль	85,0 0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,0 1	0,0 2					
4TE X	Фишболы из минтая	70	90	100	филе минтая	2000 ,00	80	98	105	74	75	98	160 ,00	210 ,00	175, 55	233, 95	263, 32	350, 92	350, 92
					хлеб	255, 00	5	8	10	5	8	10	1,2 8	2,5 5					
					пшеничный из муки высшего сорта														
					лук репчатый	238, 00	6	10	10	5	8	10	1,4 3	2,3 8					
					сухари панировочны е	750, 00	13	15	20	13	15	20	9,7 5	15, 00					
					яйцо куриное	461, 00	5	5	7	5	5	7	2,3 1	3,2 3					

[illegible]

		лето-осень																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

187	Тефтели рыбные	70	90	100	филе минтая	200	70	74	76	63	69	70	140	148	152	149	160	166	223	240	250			
						0,00																		
						585,00	6	8	9	6	8	9	3,51	4,68	5,27									
						335,00	5	8	10	5	8	10	1,68	2,68	3,35									
						238,00	7	10	12	5	8	10	1,67	2,38	2,86									
						212,00	4	6	8	4	6	8	0,85	1,27	1,70									
						782,00	2	2	2	2	2	2	1,56	1,56	1,56									
296	Соус молочно- томатный	20	20	20	йодированная соль	85,00	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,02	0,02	0,02	20,36	20,36	30,54	30,54	30,54				
						335,00	10	10	10	10	10	10	3,35	3,35	3,35									
						212,00	3	3	3	3	3	3	0,64	0,64	0,64									
						395,00	3	3	3	3	3	3	11,87	11,87	11,87									
						8,00																		
						150,00	3	3	3	3	3	3	4,50	4,50	4,50									
						0,00																		
238	Картофель о- морковное пюре	130	150	180	картофель	269,00	140	144	150	93	108	111	37,66	38,74	37,66	97,87	96,07	146,80	144,10	146,80				
						275,00	55	75	90	48	57	63	15,13	20,63	15,13									
						335,00	40	15	25	40	15	25	13,40	5,03	13,40									
						395,00	8	8	8	8	8	8	31,66	31,66	31,66									
						8,00																		
						85,00	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	0,02	0,02	0,02									
						100,00	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0									
	поджаренно- горшечный зеленый	30	30	30	горошек зеленый	100,00	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,00	30,00	30,00	30,00	45,00	45,00	45,00					
						0,00																		

272	Напиток Денсаулық(яблоки)	200	200	200	лимон	164 2,00	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0	65, 68	65, 68	65, 68	65, 68	153 45	153 45	230 17	230 17	230
					яблоко	971, 00	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0	86, 42	86, 42	86, 42	86, 42					
					сахар	450, 00	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,3 5	1,3 5	1,3 5	1,3 5					
280	Хлеб ржано-пшеничный (пшеничный)	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	446	30	50	50	30	50	50	13, 38	22, 30	22, 30	22, 30	22, 30	20, 07	33, 45	33, 45	
	5-й день																				
139	Нан салма	200	220	250	говядины	400 0,00	50	55	60	47	30	56	220 00	220 00	220 00	240 00	320 25	332 88	480 37	499 32	547 54
					лук репчатый	238, 00	6	7	8	4	5	6	1,6 7	1,6 7	1,6 7	1,9 0					
					сладкий перец	126 0,00	10	12	14	7	10	11	15, 12	15, 12	15, 12	17, 64					
					морковь	275, 00	12	14	16	9	11	13	3,8 5	3,8 5	3,8 5	4,4 0					
					картофель	269, 00	18	20	22	15	15	16	5,3 8	5,3 8	5,3 8	5,9 2					
					помидоры свежие	998, 00	26	26	31	20	21	26	25, 95	25, 95	25, 95	30, 94					
					укроп	100 0,00	2	3	3	1	2	2	2,0 0	2,0 0	2,0 0	3,0 0					
					масло растительное	782, 00	5	8	8	5	8	8	3,9 1	3,9 1	3,9 1	6,2 6					
					масло сливочное	395 8,00	2	3	3	2	3	3	7,9 2	7,9 2	7,9 2	11, 87					
					макаронные изделия	662, 00	52	60	65	52	60	65	34, 42	34, 42	34, 42	43, 03					
					йодированная соль	85,0 0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,0 1	0,0 1	0,0 1	0,0 2					

[illegible]