**Күн: дүйсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Үстел** | **Тағамдар** | **Норма**  **кг** |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Қантпен, маймен геркулес ботқасы | 0,250 |
| 9 | Қантпен, маймен геркулес ботқасы | 0,250 |
| 10,15 | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 15 | Сүйек сорпасына піскен қырыққабат және қаймақпен борщ | 0,300 |
| 9, 10 | Сүйек сорпасына піскен тұзы аз қаймақпен борщ | 0,300 |
| 15 | Палау тауықпен күріш | 0,250 |
| 9 | Палау тауықпен арпа жармасы | 0,250 |
| 10 | Палау тұзы аз салынған күрішпен тауық | 0,250 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| 10,15 | Қантпен компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 10, 15 | Ірімшікпен ватрушка | 1 шт |
| 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
| 9, 10, 15 | Сүтпен шай | 0,200 |
|  |  |  |
| **Кешкі ас** | 15 | Сиыр сүйегі сорпасында қарақұмық көжесі | 0,250 |
| 9,10 | аз тұздалған сиыр сүйегі сорпасында қарақұмық көжесі | 0,250 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**күн: Сейсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Үстел** | **тағам** |  |
| **Таңғы ас** | 15, 10 | Қантпен, маймен ұнтақ ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сары май қосылған қантсыз сұлы сүтті ботқасы | 0,250 |
| 10,15 | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Сиыр сүйегі сорпасындағы бұршақ көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сиыр сүйегі сорпасындағы күріш көжесі | 0,300 |
| 15 | Бұқтырылған кортоппен тауық еті | 0,250 |
| 9 | Бұқтырылған орамжапырақпен тауық еті | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған бұқтырылған картоппен тауық еті | 0,250 |
| 10,15 | «Винегрет» салаты | 0,100 |
| 9 | Картопсыз «Винегрет» салаты | 0,100 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| 10,15 | Қантпен какао | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 10,15 | Піспенан | 3 шт |
| 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
| 15,10 | Табиғи таза шырын | 0,200 |
| 9 | Томат шырыны | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15 | Сиыр сүйегі сорпасындағы кеспе көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сиыр сүйегі сорпасындағы кеспе көжесі | 0,300 |
| 9 | Аз тұздалған сиыр сүйегі сорпасындағы қарақұмық көжесі | 0,300 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |  |
|  | Қара нан | 0,150 |  | |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн : сәрсенбі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Үстел** | **Тағам** | **Норма**  **кг** |  |
| **Таңғы ас** | 15,10 | сүтті қантпен маймен арпа ботқасы | 0,250 |
| 9 | сүтті қантсыз маймен арпа ботқасы | 0,250 |
| 10,15 | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Қаймақпен сүйекті сорпадағы қызылша сорпасы | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған қаймақпен сүйекті сорпадағы қызылша сорпасы | 0,300 |
| 9,15 | Сүйек сорпасында қаймақпен қызылша | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған сүйек сорпасында қаймақпен қызылша | 0,250 |
| 9,15 | Ет қосылған қарақұмық | 0,200 |
| 10 | Аз тұздалған ет қосылған қарақұмық | 0,200 |
| 9 басқалардың барлығына | Қантпен кисель | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | барлығына | Омлет | 100 гр |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15,10 | Қантсыз арпа майы бар сүт ботқасы | 0,250 |
| 9 | Қантсыз маймен сүтті геркулес ботқасы | 0,250 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн: бейсенбі**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Үстел** | **тағам** | **Норма**  **кг** | |
| **Таңғы ас** | 10,15 | Қантпен маймен сүтті кеспе көжесі | 0,250 |
| 9 | Сүтті бидай ботқасы. Қантсыз маймен | 0,250 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| Барлығына, 9басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Сүйекті сорпадағы рассольник қаймақпен | 0,300 |
| 10 | Сүйекті сорпадағы к картоп көжесі | 0,300 |
| 15 | Картоп пюресімен бұқтырылған балық котлетасы | 100/150 |
| 9,10 | Бұқтырылған балық котлетасы арпа жармасымен | 100/150 |
| 10,15 | Қантпен компот | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 10,15 | Сәбізден жасалған бәліш |  |
| 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
| барлығына | Сүтпен қантсыз шай | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 10,15 | Сүтті қантпен маймен қарақұмық ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз, маймен қарақұмық ботқасы | 0,250 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн: жұма**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | Тағам | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Қантпен, маймен сүтті геркулес ботқасы | 0,250 |
| 9 | Қантсыз, маймен сүтті геркулес ботқасы | 0,250 |
| Барлығына, 9басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Сүйекті сорпадағы балғын орамжапырақпен щи қаймақпен | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сүйекті сорпадағы балғын орамжапырақпен щи қаймақпен | 0,300 |
| 15,9 | Бұршақ пюресімен котлета | 60/150 |
| 10 | Аз тұздалған бұршақ пюресімен котлета | 60/150 |
| 15,10,9 | Өсімдік майымен сәбіз және орамжапырақ салаты | 60/150 |
| 10,15 | Қантпен компот | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 15,10 | Повидломен тоқаш | 1 шт |
| 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
| барлығына | Сүтпен қантсыз шай | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 10, 15 | Сүтті маймен қантпен бидай ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті маймен қантсыз бидай ботқасы | 0,250 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн : Сенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | тағам | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 10,15 | Сүтті қантпен маймен қарақұмық кашасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен қарақұмық кашасы | 0,250 |
| Барлығына, 9басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас**  **Түстен кейінгі ас** | 9,15 | Консер. Балық көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған Консер. Балық көжесі | 0,300 |
| 15 | Палау күрішпен тауық еті | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған палау. күрішпен тауық еті | 0,250 |
| 9 | Палау арпа жармасымен тауық еті | 0,250 |
| 10,15 | Қантпен кисель | 0,100 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| барлығына | Балғын алмалар | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15 | Жұмыртқамен фаршпен картоп көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған жұмыртқамен фаршпен картоп көжесі | 0,300 |
| 9 | жұмыртқамен фаршпен картопсыз көже | 0,200 |
| Барлығына | Қантсыз шай | 0,150 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  |  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн : жексенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | тағам | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен ұнтақ ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен бидай ботқасы | 0,250 |
| Барлығына, 9басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Сүйекті сорпадағы кеспе көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сүйекті сорпадағы кеспе көжесі | 0,300 |
| 9 | Сүйекті сорпадағы қарақұмық көжесі | 0,300 |
| 9,15 | Тауықпен көкөніс рагуы | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған тауықпен көкөніс рагуы | 0,250 |
| барлығына, 9басқа | Қантпен компот | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 15,10 | Повидломен тоқаш | 1 шт |
| 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
| барлығына | Сүтпен қантсыз шай | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен бидай ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен бидай ботқасы | 0,250 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн: Дүйсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | Тағам | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен арпа ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен арпа ботқасы | 0,250 |
| 10,15 | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | қаймақпен сүйек сорпасындағы күріштің жармасынан көже | 0,300 |
| 10 | қаймақпен тұздалған томатсыз сүйек сорпасындағы күріштің жармасынан көже | 0,300 |
| 15 | Пюремен котлета | 0,250 |
| 9 | палау арпа жармасымен котлета | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған палау күрішпен котлета | 0,250 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| 10,15 | Қантпен какао | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 10,15 | піспенан | 3 шт |
| 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
|  | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 9,15 | Сүйекті сорпасындағы қарақұмық көжесі | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған сүйекті сорпасындағы қарақұмық көжесі | 0,250 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн : сейсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | тағам | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен ұнтақ ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен ұнтақ ботқасы | 0,250 |
| Барлығына, 9басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Сүйекті сорпасы үй кеспе көжесі | 0,300 |
| 10 | Суп рисовый на костном бульоне | 0,300 |
| 9,15 | Арпа жармасымен тефтели | 60/190 |
| 10 | Аз тұздалған арпа жармасымен тефтели | 60/190 |
| Барлығына | Өсімдік майымен сәбіз салаты | 0,100 |
| Барлығына 9басқа | Қантпен компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 10,15 | Ірімшікпен ватрушка | 1 шт |
| 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
| барлығына | Сүтпен қантпен шай | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15,10 | Қантпен маймен сүтті тары ботқасы | 0,250 |
| 9 | Қантсыз маймен сүтті геркулес ботқасы | 0,250 |
| Барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**күн: сәрсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | тағам | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен күріш ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен қарақұмық ботқасы | 0,250 |
| барлығына, 9 басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 15 | Сүйекті сорпадағы қаймақпен фрикаделькамен вермишель көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сүйекті сорпадағы қаймақпен фрикаделькамен вермишель көжесі | 0,300 |
| 9 | Аз тұздалған сүйекті сорпадағы қаймақпен фрикаделькамен көже | 0,300 |
| 15,9 | Етпен бигус | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған етпен бигус | 0,250 |
| барлығына, 9 басқа | Қантпен компот | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | барлығына | Омлет |  |
|  | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен арпа ботқасы. | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен арпа ботқасы. | 0,250 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |
| Барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн: Бейсенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | Тағам | Норма  кг |
| **Зтаңғы ас** | 10,15 | Сүтті қантпен, маймен геркулес ботқасы | 0,250 |
| 9 | Аз тұздалған сүтті қантпен, маймен геркулес ботқасы | 0,250 |
| барлығына, 9басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Консервідегі балық көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұзжалған консервідегі балық көжесі | 0,300 |
| 15 | Бұқтырылған тауық етімен картоп | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған бұқтырылған қарақұмықпен тауық еті | 0,250 |
| 9 | Бұқтырылған тауық етімен қарақұмық | 0,100 |
| всем | «Жасыл пиязбен қаймақпен қияр» салаты | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 10,15 | Вафли | 1 шт |
| 9 | Диеталық вафли | 2-3 шт |
| барлығына | айран | 0,200 |
|  |  |  |
| **Кешкі ас** | 15 | Жұмыртқамен фарштан жасалған картоп көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған жұмыртқамен фарштан жасалған картоп көжесі | 0,300 |
| 9 | Жұмыртқамен фарштан жасалған картопсыз көже | 0,200 |
| Барлығына | Сүтпен қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  |  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн : Жұма**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | тағамдар | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен жүгері ботқасы | 0,250 |
| 9 | Аз тұздалған сүтті қантпен маймен жүгері ботқасы | 0,250 |
| барлығына, 9басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Сүйекті сорпадағы қызылша көжесі қаймақпен | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сүйекті сорпадағы қызылша көжесі қаймақпен | 0,300 |
| 15 | Котлета түтік кеспе гарнирімен | 60/150 |
| 9 | Котлета орамжапырақ гарнирімен | 60/150 |
| 10 | Аз тұздалған котлета орамжапырақ гарнирімен | 60/150 |
| 10,15 | Қантпен компот | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | 9 | Диеталық піспенан | 3 шт |
| 9 | Сүтпен қантсыз шай | 0,200 |
| 10,15 | Подил.тоқаш | 1, шт |
| **Кешкі ас** | 10,15 | Сүтті қантпен маймен қарақұмық ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен қарақұмық ботқасы | 0,250 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн: Сенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | Тағамдар | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 1510 | Сүтті қанпен маймен ұнтақ ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен геркулес ботқасы | 0,250 |
| барлығына, 9 басқа | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас**  **Түстен кейінгі ас** | 15 | Сүйекті сорпадағы кеспе көжесі | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сүйекті сорпадағы кеспе көжесі | 0,300 |
| 9 | Сүйекті сорпадағы бидай көжесі | 0,300 |
| 9,15 | Тауықпен көкөніс рагуы | 0,250 |
| 10 | Аз тұздалған тауықпен көкөніс рагуы | 0,250 |
| барлығына | Қызылша салаты | 0,100 |
| 10,15 | Қантпен компот | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| барлығына | Айран | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15,10 | Сүтті қантпен маймен тары ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен тары ботқасы | 0,250 |
| барлығына | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова

**Күн : Жексенбі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Үстел | тағамдар | Норма  кг |
| **Таңғы ас** | 15,10 | Қантпен маймен сүт кеспе көжесі | 0,250 |
| 9 | Қантсыз маймен сүт қарақұмық ботқасы | 0,250 |
| 10,15 | Қантпен шай | 0,200 |
| 9 | Қантсыз шай | 0,200 |
| **Түскі ас** | 9,15 | Сүйекті сорпадағы балғын орамжапырақтан жасалған щи қаймақпен | 0,300 |
| 10 | Аз тұздалған сүйекті сорпадағы балғын орамжапырақтан жасалған щи қаймақпен | 0,300 |
| 9, 15 | Сосискамен бұршақ пюресі | 100/150 |
| 10 | Сосискамен картоп пюресі | 100/150 |
| 10,15 | Қантпен кисель | 0,200 |
| 9 | Қантсыз компот | 0,200 |
| **Түстен кейінгі ас** | барлығына | Балғын алмалар | 0,200 |
| **Кешкі ас** | 15, 10 | Сүтті қантпен маймен күріш ботқасы | 0,250 |
| 9 | Сүтті қантсыз маймен арпа ботқасы | 0,250 |
| барлығына, 0 басқа | Қантсыз шай | 0,200 |
|  | Қара нан | 0,150 |
|  | Бидай наны | 0,200 |

Диетолог-дәрігер: Л.Ветрова

Диеталық мейіргер: А.Макажанова