

	картон крахмалы	10	10	10	10
	лимон қышқылды	1	1	1	1
	су	218	218	218	218
	алмаұрт	250	250	250	250
	Сүзбеше	125	125	125	125
наны	қара бидай наны	20	35	35	40
5 күн					
Үй кестіе көзжесі	күнәрлендірілген бидай ұны	200-250	250-300	250-300	29
	жұмыртқа	14	19		15
	су	5	15		3
	йодталған тұз	3	3		2
	картоп	1	1,5		60
	пияз	40	50		11
	сары май	9	10		7
	сорпа	5	6		236
	сыыр еті	189	217		30
	сыыр еті	30	30		70
	сыыр еті	50	60		8
	өсімдік майы	8	8		60
	картоп	50	55		24
	сәбіз	24	24		22
	пияз	18	18		3
Рагу (сигір етінен)	күнәрлендірілген бидай ұны	3	3		2
	шәй	200	200	200	5
	кант	2	2		5
	ара баты	5	5		150
	сүт	150	150		40
	Қара бидай	20	35	40	40
ІV апта 1 күн					
Балың қырықжәбіттан	ақ қауанды қырықжәбіт	200-250	250-300	250-300	40
	сәбіз	30	35		7
	акжелкен	5	6		3
	картоп	3	3		95
	пияз	69	83		11
күнәрлендірілген бидай ұны					
		3	3		3