

Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
4 күн							
Үй кеспе көжесі	құнарлан,дырлынған бидай ұны	200-250	9	250-300	13	250-300	22
	су		3		3		3
	йодталған тұз		1		1,5		2
	пияз		9		10		11
	жұмыртқа		5		15		15
	сары май		4		5		5
	сорпа		189		217		236
	сныр еті		30		30		30
	Қызылша мен ірімшіктен салаты	60-100	10	100-150	15	100-150	15
	өсімдік майы		40		45		50
Бапық коллеті	өсімдік майы		6		7		7
	сазан балығы	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	бидай наны		6		10		14
	картон крахмалы		10		10		10
	сүт		42,5		47,5		52,5
Гарнир: бөктірілген макарон	көптірілген нан		5		5,75		7
	өсімдік майы		6		7		7
	сабіз	100-150	10	150-180	15	150-180	20
	макарон		15		20		25
	сары май		1		1		1
Көптірілген жемістен компот	сорпа немесе су		10		12		12
	көптірілген алма	200	3	200	3	200	3
	қант		10		10		10
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250	250	250
Сүзбеше	Сүзбеше	125	125	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	35	40	40
5 күн							
борш	қызылша	200-250	30	250-300	35	250-300	37
	ақ қауланды қырыққабат		23		26		28
	сабіз		8		9		10
	ақжелкен		2		2		2
	пияз		7		8		9