

	қант		6	8	9
	өсімдік майы		4	5	5
Үй қуырдағы (жаркое)	сыыр еті	150-200	30	40	50
	картоп		140	155	155
	пияз		15	15	15
	өсімдік майы		7	7	7
шай	шай	200	2	2	2
	қант		5	5	5
Сүзбеше	сүзбеше	125	125	125	125
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	40
3 күн					
Үй кеспе көжесі сыыр етімен	құнарландырылған бидай ұны	200-250	20	25	35
	су		3	3	3
	йодталған тұз		1	1,5	2
	жұмыртқа		5	15	15
	пияз		9	10	11
	сары май		4	5	5
	сорпа		189	217	237
	сыыр еті		70	70	80
	Папау(тауық етінен)	150-200	140	165	200
	күріш жармасы		35	45	55
	өсімдік майы		8	10	10
	пияз		9	10	10
	сабіз		14	15	16
	қант	200	5	5	5
С витамині қосылған кисель	лимон қышқылы		1	1	1
	су		190	190	190
	ұнтақталған С витамині		0,07	0,07	0,07
	концентраттан алынған кисель		20	20	20
Ара балы	бал	10	10	10	10
сүт	сүт	150	150	150	150
алмұрт	алмұрт	250	250	250	250
Қара бидай	қара бидай наны	20	20	35	40
4 күн					
Бұршақ көжесі	үрме бұршақ	200-250	10	14	20