



Меню на 10.11.2026
 Легенда к табл. № 1
 "Астана"



№ рецептуры	Пищевые вещества, (г)				Энергетич. ценность, кКал	Иртенге аш
	Белки	Жиры	Углеводы	кКал		
Завтрак						
180	201	456	2961	119	21300	Борис Бермисов
200	290	840	3290	21300	21300	Алла
1804	205	001	444	499	120	444 Дамас
2563	350	595	1190	1960	1960	3 Дамас
2543	400	600	1123	1120	1120	Аман Жанаров
85	034	040	1020	1100	4500	Иртенге аш
II Завтрак						
Обед						
30	021	005	054	095	530	Төшке аш
150/5	110	590	540	540	1000	Аман Жанаров
180	300	490	1820	1820	1820	Аман Жанаров
160	1090	990	1800	1800	1800	Аман Жанаров
180	1350	1110	3500	3500	3500	Аман Жанаров
180	05	003	1500	1500	1500	Аман Жанаров
30	245	05	112	112	65	Аман Жанаров
Полдник						
40	040	160	200	200	1000	Полдник
100	300	250	450	450	1000	Полдник
100/10	205	88	104	113	134	Полдник
1504	180	05	601	54	518	Полдник
20	16	02	02	02	44	Полдник

Старшая с.с. Астанкина Н.Н.

Шеф-повар Бербаев

Бербаев