



2026  
 Ақпан 2026



№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества, (г.)				Энергетич. ценность, кКал	Иртіңге аш
		Белки	Жиры	Углеводы	Иртіңге аш		
Завтрак	ясам/сад						
1. Шоша пайдалану	150/5	6,15	5,92	14,4		155	Иртіңге аш
2. Шоша пайдалану с аласан	200/6	4,3	4,4	22,8		187,2	Иртіңге аш
3. Шоша с аласан	160 / 180	2,15 / 2,19	2,58	12,09 / 13,61		65,16 / 77,30	Иртіңге аш
4. Шоша с аласан	25/5	1,90	4,4	13,00		99,00	Иртіңге аш
5. Шоша с аласан	25/5	1,90	4,4	13,00		99,00	Иртіңге аш
6. Шоша с аласан	225 / 125	0,60 / 0,60	8,00 / 9,00	13,70 / 13,70		57,00 / 57,00	Иртіңге аш
Обед							Төшке аш
7. Шоша с аласан	30 / 50	0,33 / 0,55	0,05 / 0,10	1,14 / 1,90		7,40 / 14,00	Иртіңге аш
8. Шоша с аласан	150/10	2,80	6,40	10,24		103,00	Иртіңге аш
9. Шоша с аласан	200/10	3,35	7,40	13,80		134,00	Иртіңге аш
10. Шоша с аласан	40 / 50	6,50 / 3,75	5,70 / 2,40	2,00 / 2,70		166,0 / 274,0	Иртіңге аш
11. Шоша с аласан	110 / 130	3,15 / 3,70	3,75 / 4,44	13,03 / 15,00		131,5 / 152,0	Иртіңге аш
12. Шоша с аласан	150 / 180	4,50 / 5,10	5,70 / 6,60	20,34 / 23,40		203,4 / 234,0	Иртіңге аш
13. Шоша с аласан	30 / 37,5	1,5 / 1,8	0,3 / 0,4	14,3 / 18		66 / 82,5	Иртіңге аш
Полдник							Полдник
14. Шоша с аласан	10 / 10	1,50 / 1,50	2,00 / 2,00	3,00 / 3,00		133,50 / 133,50	Иртіңге аш
15. Шоша с аласан	100 / 110	3,36 / 3,68	4,5 / 4,75	14,6 / 16,24		61,8 / 68,0	Иртіңге аш
16. Шоша с аласан	100/10	5,22	8,10	15,53		152,00	Иртіңге аш
17. Шоша с аласан	150/10	9,00	12,50	24,00		245,00	Иртіңге аш
18. Шоша с аласан	100/4 / 100/5	0,05 / 0,06	0,01 / 0,01	4,12 / 4,99		18,00 / 22,00	Иртіңге аш
19. Шоша с аласан	20 / 20	1,5 / 1,6	0,2 / 0,2	9,8 / 9,8		44 / 44	Иртіңге аш

Старший в.с. Актюбинский Ц.П. *Актюбинский*

Шеф-повар *Дарасол* Бригада Г.Р.