



Меню и рецептуры
2026
"Астана"



Завтрак	Пищевые вещества, (г.)				Энергетич. ценность, ккал	рецептуры
	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая	150г	6,00	4,25	49,50	145,00	Иртыңге аш
Мясная с маслом	100г	8,00	6,90	14,00	201,00	Сотпе немектен
Машина пармезан	100г	11,6	1,34	11,40	194,61	Сызық қоса отырып
Домашний сыр	155г	3,50	5,95	13,90	119,60	Ақшынбай сыр даяр
Масло сливочное	15г	4,0	6,00	12,83	144,0	Сымырбағ
II Заптрак	100	2,34	0,40	0,10	45,00	II Иртыңге аш
Обед						Төшке аш
Трапезасы ежелгі парм.	50 / 50	0,33 / 0,55	0,06 / 0,10	1,14 / 1,00	7,10 / 100	Бұрынғы пармезан
Сызықпен сүтті май	100 / 105	3,71	6,41	12,65	147,30	Қызылмай майы
Ср екітәнен	100 / 106	4,28	8,41	24,39	193,00	пармезан қоландар ашы
Морков по-домашнему	130	2,28	9,01	14,28	11,60	Сүзгес немектен
Итальянский борщ	150 / 180	1,00	4,10	33,58	94,98	Сүзгес итпе
Суп с сельдью	50 / 175	1,5 / 1,8	0,5 / 0,4	2,34 / 100	33,34 / 400	Суп
Полдник						II Иртыңге аш
Полдник						Полдник
Варен	11 / 11	1,0 / 1,0	1,0 / 1,0	100 / 100	95,00 / 95,00	Қоландар ризаны
Морокко кызылмен	10 / 10	2,0 / 2,0	2,5 / 2,5	2,0 / 4,0	160,00 / 310,00	Қызылмаймен сот
Занканыңа үз пайдала	10 / 10	2,30 / 2,30	2,57 / 2,57	10,77 / 10,77	100,00 / 100,00	Балық сүзімен
Сүзгес	130	9,50	9,80	27,10	234,00	Сүзгес қоландармен
Мас с сарымен	100 / 105	0,05 / 0,06	0,01 / 0,01	4,11 / 4,00	190,00 / 190,00	Шығарып
Суп немектен	20 / 10	1,6 / 1,6	0,2 / 0,2	9,8 / 9,8	14 / 14	Суп итпе

Старшая мед. сестра Ш.Н. *Ш.Н.*

Шеф-повар *Б.Б.* Борисова Г.Р.