

1-ші күн

пастау (сыыр еті)	200	200	250	сыыр еті жамбас	2850,00	0,150	0,150	0,200	0,107	0,107	0,143	427,50
				күріш жармасы	482,00	0,043	0,043	0,068	0,043	0,043	0,068	20,73
				өсімдік майы	683,00	0,013	0,013	0,010	0,013	0,013	0,010	8,88
				пияз	133,00	0,016	0,016	0,012	0,013	0,013	0,010	2,13
				сабіз	177,00	0,013	0,013	0,019	0,010	0,010	0,015	2,30
қара шай қантпен	200	200	200	томат пастасы	900,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015	9,00
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08
				шай ен жоғары сорт	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00
				қант	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53
				алма	740,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	74,00
қара бидай наны	20	35	40	қара бидай наны	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88
2-ші күн												
балғын қызанақ пен қиярдан салат	60	100	100	балғын қызанақ	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20
				балғын қияр	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40
				пияз	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93
				йодталған тұз	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08
				өсімдік майы	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05
				тауық еті (оған іргелес еті бар жамбас және жігітшік)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00
				өсімдік майы	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42