

Екінші апта, 5-ші күн

Сыыр етімен күріш сорпасы	80	90	100	сыыр еті		61	73	80
				күріш	картоп			
				картоп	0,4	0,4	0,4	0,4
				сабіз	8	9	10	
				акжелкен	2	2	2	
				өсімдік майы	8	11	13	
				йодталған тұз	1,5	2	2	
				жуа	7	8	9	
				қыяр	24	32	40	
				кызанак	18	24	30	
				қырылқабат	17	23	29	
				өсімдік майы	8	11	15	
				кисель	4	4	4	
				кара бидай-бидай наны	20	35	40	
Кисель	200	200	200					
Қара бидай-бидай наны	20	35	40					
Калориялығы, ккал					460	531	586	

Handwritten signature

Handwritten initials