

"КЕЛИШИЛДИ"

" " 2022 йил

"КЕЛИШИЛДИ"

Тошкент вил. ССБ бош диетологи  
М.Т.Муродова

" " 2022 йил

"ТАСДИҚЛАЙМАН"

Тошкент вил. Наркология диспансери  
бош шифокори Газиев А.А.

" " 2022 йил



Душанба	нон	чай	сут	манка	шаккар	сариеғ	ўсимлик ёғи	гўшт	пнёз	сабзи	картошка	томат	туз	лағмон	гречка	бодринг	ун	тухум	творог	дрожжа	ловия	зираворлар	курук мева
<b>Нонушта</b>																							
сутли манка бўтқа			0,1	0,03	0,005	0,005																	
нон, сариеғ	0,100					0,025																	
ширин чай		0,002		0,02																			
<b>Тўшлик</b>																							
лағмон шўрва							0,005	0,04	0,01	0,02	0,1	0,001	0,001	0,025								0,001	
гуляш қайнат. гречка							0,01	0,07	0,02			0,002	0,002		0,06								
нон, бодринг салат, чай	0,15						0,01			0,02			0,001			0,06						0,001	
<b>полдник</b>																							
творогли булочка			0,03		0,01	0,005										0,05	0,1	0,03	0,001				
кампот					0,003																		0,003
<b>кечки таом</b>																							
ловия шўрва							0,005	0,04	0,01	0,02	0,1	0,001	0,002								0,03		
нон, чай	0,15																						
<b>жами</b>	0,400	0,002	0,130	0,030	0,038	0,035	0,030	0,150	0,040	0,060	0,200	0,004	0,006	0,025	0,060	0,060	0,050	0,100	0,030	0,001	0,030	0,002	0,003

"Келишилди"

" " 2022 йил

"Келишилди"

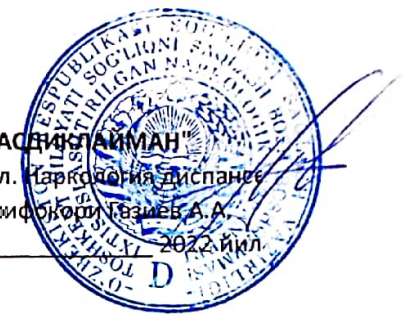
Тошкент вил. ССБ бош диетологи  
М.Т.Муродова

" " 2022 йил

"ТАСВИСЛАЙМАН"

Тошкент вил. Карколония диспансер  
бош шифоқоши Газиев А.А.

" " 2022 йил



Сешанба	нон	чай	сут	гуруч	шакар	сариеғ	ўсимлик ёғи	тушт	пиез	сабзи	каргошка	томат	туз	мош	гречка	памидер	ун	тухум	қатиқ	зираворлар	маргарин	бодринг
<b>Нонушта</b>																						
сутли гуруч шўрва			0,1	0,03	0,005	0,005																
нон, сариеғ	0,10					0,025																
ширин чай		0,002			0,02																	
<b>Тушлик</b>																						
мошхўрда				0,02			0,005	0,06	0,01	0,02		0,002	0,002	0,03							0,001	
манти						0,005	0,005	0,04	0,03		0,12		0,002				0,05					0,075
нон, салат шакароб, чай	0,15								0,01							0,075						0,075
<b>полдник</b>																						
қатиқ																			0,2			
сомса							0,01		0,002		0,002		0,001				0,02			0,001	0,002	
<b>кечки таом</b>																						
гречкали шўрва							0,005	0,05	0,01	0,02	0,1	0,001	0,002		0,03			1				
нон, чай, тухум	0,15																					
<b>жами</b>	<b>0,400</b>	<b>0,002</b>	<b>0,100</b>	<b>0,050</b>	<b>0,025</b>	<b>0,035</b>	<b>0,015</b>	<b>0,150</b>	<b>0,060</b>	<b>0,040</b>	<b>0,220</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>0,075</b>	<b>0,050</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>0,075</b>

"КЕЛИШИЛДИ"

" " 2022 йил

"КЕЛИШИЛДИ"

Тошкент вил. ССБ бош диетологи  
М.Т.Муродова " " 2022 йил

"ТАСТИКЛАЙМАН"

Тошкент вил. Наб.ология диспансери  
бош шифокори Газиев А.А.  
" " 2022 йил



Чоршанба	нон	чай	сут	тариқ ёрмаси	шакар	сариёғ	ўсимлик ёғи	ғўшт	пиёз	сабзи	картошка	томат	гуз	карам	горох	макарон	ун	тухум	творог	дрожжа	гуруч	зираворлар	шолғом
<b>Нонушта</b>																							
сутли тариқ ёрма			0,1	0,03	0,005	0,005																	
шўрва, нон, сариёғ	0,01					0,025																	
ширин чай		0,002			0,02																		
<b>Тушлик</b>																							
сабзавотли горох шўрва							0,005	0,04	0,01	0,02	0,1	0,001	0,001		0,03							0,001	0,02
макарон по флотски							0,01	0,06	0,02			0,002	0,002			0,06							
нон, каром салат, чай	0,15						0,01			0,02			0,001	0,08								0,001	
<b>полдник</b>																							
творогли булочка			0,03		0,01	0,005											0,05	0,1	0,03	0,001			
чай																							
<b>кечки таом</b>																							
мастава							0,005	0,05	0,01	0,02	0,1	0,001	0,002									0,025	
нон, чай	0,15																						
<b>жами</b>	<b>0,310</b>	<b>0,002</b>	<b>0,130</b>	<b>0,030</b>	<b>0,035</b>	<b>0,035</b>	<b>0,030</b>	<b>0,150</b>	<b>0,040</b>	<b>0,060</b>	<b>0,200</b>	<b>0,004</b>	<b>0,006</b>	<b>0,080</b>	<b>0,030</b>	<b>0,060</b>	<b>0,050</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,001</b>	<b>0,025</b>	<b>0,002</b>	<b>0,020</b>

"КЕЛИШИЛДИ"

" " 2022 йил

"КЕЛИШИЛДИ"

Тошкент вил. ССБ бош диетологи  
М.Т.Муродова " " 2022 йил

"ТАСДИҚЛАЙМАН"

Тошкент вил. Нархотлашган диспансери  
бош шифонари Таазиев А.А.  
" " 2022 йил



Пайшанба	нон	чай	сут	макарон	шаккар	сариеғ	ўсимлик ёғи	гўшт	лиёз	сабзи	картошка	томат	туз	гуруч	карам	лявлаг	нўхат	памилдор	қатиқ	зираворлар	горох	тўхум	ун	маргарин	бодринг
<b>Нонушта</b>																									
сутли макарон шўрва			0,1	0,03	0,005	0,005																			
нон, сариеғ	0,01					0,025																			
ширин чай		0,002			0,02																				
<b>Тушлик</b>																									
борш							0,005	0,04	0,01	0,02	0,1	0,002	0,002		0,1	0,03				0,001					
ош							0,015	0,06	0,02	0,06			0,002	0,06			0,01								
нон, салат шакароб, чай	0,15								0,005				0,001					0,075							0,075
<b>полдник</b>																									
қатиқ																			0,2						
сомса							0,002		0,002		0,001		0,001										0,002	0,001	
<b>кечки таом</b>																									
горохли шўрва							0,005	0,05	0,01	0,02	0,1	0,001	0,002								0,025				
нон, чай, тўхум	0,15																					1			
<b>жами</b>	<b>0,310</b>	<b>0,002</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,025</b>	<b>0,030</b>	<b>0,027</b>	<b>0,150</b>	<b>0,047</b>	<b>0,100</b>	<b>0,201</b>	<b>0,003</b>	<b>0,008</b>	<b>0,060</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,010</b>	<b>0,075</b>	<b>0,200</b>	<b>0,001</b>	<b>0,025</b>	<b>1,000</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>	<b>0,075</b>

"КЕЛИШИЛДИ"

" " 2022 йил

"КЕЛИШИЛДИ"

Тошкент вил. ССБ бош диетологи

М.Т.Муродова

" " 2022 йил

"ТАСДИҚЛАЙМАН"

Тошкент вил. Наркология диспансери

бош шифокори Тазиев А.А.

" " 2022 йил



Жума	нон	чай	сут	манка	шакар	сариёғ	ўсимлик ёғи	гўшт	пиёз	сабзи	картошка	томат	туз	карам	гуруч	макарон	ун	тухум	творог	дрожжа	перловка	зирварлар	бодринг	курук мева
<b>Нонушта</b>																								
сутли манка бўтқа			0,1	0,03	0,005	0,005																		
нон, сариёғ	0,01					0,025																		
ширин чай		0,002			0,02																			
<b>Тушлик</b>																								
макарон шўрва							0,005	0,05	0,01	0,02	0,1	0,001	0,001			0,025						0,001		
карам дўлма							0,005	0,05	0,02			0,002	0,002	0,1	0,02									
нон, бодринг салат, чай	0,15						0,01			0,02			0,001									0,001	0,06	
<b>полдник</b>																								
творогли булочка			0,03		0,01	0,005											0,05	0,1	0,03	0,001				
кампот					0,05																			0,05
<b>кечки таом</b>																								
перловкали шўрва							0,005	0,05	0,01	0,02	0,1	0,001	0,002									0,025		
нон, чай	0,15																							
<b>жами</b>	<b>0,310</b>	<b>0,002</b>	<b>0,130</b>	<b>0,030</b>	<b>0,085</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>0,150</b>	<b>0,040</b>	<b>0,060</b>	<b>0,200</b>	<b>0,004</b>	<b>0,006</b>	<b>0,100</b>	<b>0,020</b>	<b>0,025</b>	<b>0,050</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,001</b>	<b>0,025</b>	<b>0,002</b>	<b>0,060</b>	<b>0,050</b>

"КЕЛИШИЛДИ"

" " 2022 йил

"КЕЛИШИЛДИ"

Тошкент вил. ССБ бош диетологи  
М.Т.Муродова " " 2022 йил

"ТАСДИҚЛАЙМАН"

Тошкент вил. Наркология диспансери  
бош шифокори Газиёв А.А.  
" " 2022 йил



Шанба	нон	чай	сут	гуруч	шаккар	сариеғ	ўсимлик ёғи	гўш	пнёз	сяён	картошка	томат	туз	гречка	карам	шолғом	бодринг	булғор калампир	энварлар	мош	тухум	катиқ	зелин
<b>Нонушта</b>																							
сутли гуруч шўрва			0,1	0,03	0,005	0,005																	
нон, сариеғ	0,01					0,025																	
ширин чай		0,002			0,02																		
<b>Тушлик</b>																							
гречкали шўрва							0,005	0,04	0,01	0,02	0,1	0,001	0,001	0,03					0,001				
сабзавотли димлама							0,010	0,07	0,02	0,02	0,15	0,002	0,002		0,1	0,3		0,01					
нон, салат акрошка, чай	0,15												0,001				0,06				0,1		0,001
<b>полдник</b>																							
тухум, чай																					1		
<b>кечки таом</b>																							
мошхўрда				0,02			0,005	0,04	0,01	0,02		0,001	0,002							0,03			
нон, чай	0,15																						
<b>жами</b>	0,310	0,002	0,100	0,050	0,025	0,030	0,020	0,150	0,040	0,060	0,250	0,004	0,006	0,030	0,100	0,300	0,060	0,010	0,001	0,030	1,000	0,100	0,001

"КЕЛИШИЛДИ"

" " 2022 йил

"КЕЛИШИЛДИ"

Тошкент вил. ССБ бош диетологи  
М.Т.Муродова " " 2022 йил

"ТАСДИКЛАЙМАН"

Тошкент вил. Наркология диспансери  
бош шифоибори Давидов А.А.  
" " 2022 йил



Якшанба	нон	чай	сут	геркулес	шakar	сариг	ўсимлик ёғи	гўшт	пиёз	сабзи	картошка	томат	гуз	памидор	гуруч	мош	перловка	тухум	қатиқ	зирворлар	ун	творог	дрожж	бодринг
<b>Нонушта</b>																								
сутли геркулес бўтқа			0,1	0,03	0,005	0,005																		
нон, сариёғ	0,01					0,025																		
ширин чай		0,002			0,02																			
<b>Тушлик</b>																								
перловка шўрва							0,005	0,04	0,01	0,02	0,1	0,001	0,001				0,020			0,001				
мошкичири							0,015	0,06	0,02	0,02		0,001	0,002		0,03	0,04								0,075
нон, салат шакароб, чай	0,15								0,010				0,001	0,075										
<b>полдник</b>																			0,2					
қатиқ																		0,100			0,050	0,003	0,001	
творогли булочка			0,030		0,010	0,005																		
<b>кечки таом</b>																								
мампар							0,005	0,05	0,01	0,02	0,1	0,001	0,002								0,02			
нон, чай, тухум	0,15																1							
<b>жами</b>	<b>0,310</b>	<b>0,002</b>	<b>0,130</b>	<b>0,030</b>	<b>0,035</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>0,150</b>	<b>0,050</b>	<b>0,060</b>	<b>0,200</b>	<b>0,003</b>	<b>0,006</b>	<b>0,075</b>	<b>0,030</b>	<b>0,040</b>	<b>0,020</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>0,001</b>	<b>0,070</b>	<b>0,003</b>	<b>0,001</b>	<b>0,075</b>