

БЕКІТЕМ / УТВЕРЖДАЮ



БЕКІТЕМ / УТВЕРЖДАЮ



АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНЮ (лето-осень 2 неделя/3 день)

09.09.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Жаркое по домашнему из птицы	200	15,9	6,2	12,2	320
2	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9
3	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		550,0	26,1	10,9	52,1	629,4

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Жаркое по домашнему из птицы	220	17,1	7,4	13,8	340,9
2	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9
3	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		590,0	28,1	12,2	58,2	672,8

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Жаркое по домашнему из птицы	250	21	8	15,2	361,9
2	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9
3	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
4	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		620,0	32,0	12,8	59,6	693,8

Асхана жетекшесі

Байра

Медбике

