



АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНИО (лето-осень 2 недели/4 день)

10.09.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Фишболы рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,5
2	Гречка рассыпчатая с овощами	130	3	2,8	24,02	236,1
3	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		450,0	17,4	8,2	65,0	625,6

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Фишболы рыбные	90	15,5	1,3	11,5	240
2	Гречка рассыпчатая с овощами	150	3,7	4,4	30	269
3	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	9
		510,0	23,0	9,9	77,2	71

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Фишболы рыбные	100	17,1	2	15,1	29
2	Гречка рассыпчатая с овощами	180	4,4	5,9	35,2	3
3	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	4
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	6
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	
		550,0	25,3	12,1	86,0	8

схана жетекшесі

Тедбике

