



18.09.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Плов (говядина/ конина)	200	21,6	6,1	37	296,4
2	чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
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	31,8	10,8	76,9	619,2

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Плов (говядина/ конина)	220	24,8	6,3	41,1	354,1
2	чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
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	35,8	11,1	85,5	699,4

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Плов (говядина/ конина)	250	26,8	8,4	45,5	372,8
2	чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3
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	37,8	13,2	89,9	718,1

Асхана жетекшесі _____

Медбике _____

