



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

06.10.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5
2	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
3	Макароньы отварные	130	5,68	5,73	28,71	205,41
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		450,0	21,9	14,6	66,5	568,0

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	ежики из говядины	90	16	5,9	11,9	199,9
2	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
3	Макароньы отварные	150	6,55	5,97	33,08	231,0
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		510,0	26,4	16,4	80,7	631,0

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	ежики из говядины	100	19,5	6,4	20,1	225
2	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
3	Макароньы отварные	180	7,77	6,31	39,32	267,0
4	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
5	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		550,0	31,1	17,2	95,1	693,0

Асхана жетекшесі

Асхана

Медбике

Медбике

