

БЕКІТЕМ/УТВЕРЖДАЮ



БЕКІТЕМ/УТВЕРЖДАЮ



АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНЮ (лето-осень 4 недели/3 день)

21.10.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Филе куриное в сметанном соусе	70	17,1	2,3	1,2	175,9
2	рис рассыпчатый с овощами	130	5,68	5,73	28,71	205,41
3	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		550,0	33,0	12,7	69,8	690,7

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Филе куриное в сметанном соусе	90	18,1	2,6	1,3	201,9
2	рис рассыпчатый с овощами	150	6,55	5,97	33,08	231,03
3	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		610,0	35,7	13,4	78,8	764,8

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Филе куриное в сметанном соусе	100	18,2	2,8	2,3	285,1
2	рис рассыпчатый с овощами	180	7,77	6,31	39,32	267,63
3	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		650,0	37,0	13,9	86,0	884,6

Асхана жетекшесі

[Signature]

Медбике

[Signature]