

Бірінші апта, 3-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.				брутто/гр.		
Тефтели сорпасы	200/25	230/25	250/25	тартылған сиыр еті	28	33	40
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				каргоп	1	1	1,5
				қызанақ пастасы	3	3	3
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				күріш	16	18	20
Жеміс шырыны	200	200	200	жеміс /алма, өрік, мультивитамин/	200	200	200
Алма	100	100	100	алма	100	100	100
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
<b>Калориялығы, ккал</b>					<b>713</b>	<b>764</b>	<b>793</b>

ky