



"Бектемің"

А.С.Колбаева

2025ж

1 апта 3 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы, г.			Тағам құрамы	Калория, ккал	Брутто		
	6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас			6-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
Таңғы ас								
Тауық етінен кеспе сорпасы	200	230	250	Тауық еті	221,18	61	73	80
				Нан		14	16	25
				Сүт		19	22	10
				Сухари		8	9	50
				Сәус		50	50	24
				Пияз		8	9	10
				Сұйық май		11	12	13
				Тұз		1	1	1
				Сары май		6	7	8
Қызылшамен алма қосылған балғын салаты	60гр	60	60	Қызылша	85	42	48	62
				Алма		24	32	40
				Өсімдік май		4	5	6
				тұз		2	2	2
Каркаде шайы	200гр	200гр	200гр	Каркаде	106,26	20	20	20
				қант		20	20	20
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

