

"Бекітемін"

А.С. Колбаева

« 2025ж

1 апта 5 күн

Тағам атауы	Тағам шығымы,г			Тағам құрамы	калория, ккал	Брутто, г		
	6-10 жас	11-14жас	15-18жас			6-10 жас	11-14жас	15-18жас
Сиыр етінен тефтели	80	90	100	Сиыр еті	221,18	76	86	96
				нан		14	16	25
				сүт		19	22	10
				сұхари		8	9	50
				соус		50	50	24
				пияз		17	2	7
				сұйық май		5	6	2
				тұз		1	2	8
				сармай		6	7	8
картоп езбесі	100	130	150	картоп	193	115	150	10
				сарымай		7	9	26
				сүт		17	22	2
				тұз		1,2	2	20
тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2
				қант		20	35	40
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40

