

"Бекітемін"

А.С. Қолбаева

«17»

2025ж



1 апта 1 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											
Сүтті тары ботқасы	200	230	250	тары	255,11	30	34,5	38			
				сүт		105	121	131			
				сарымай		7	7	7			
				тұз		1	1	1,5			
				,секер		8	12	13			
Тәтті шәй	200	200	200	шәй	61,58	2	2	2			
				қант		20	35	40			
Сыр	10	10	10	Сыр		10	10	10			
нан	20	35	40	бидай наны	96	20	35	40			

