

"Бекітемін"

А.С.Қолбаева

« 3 »

2025 ж



1-апта 1-күн

**Таңғы ас**

| № | Атауы                                            | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
|---|--------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
|   | Сүтті ботқа (манка жармасы, күріш, тары жармасы) | 180г     | 200 г     | 250 г     |
|   | Сары май                                         | 10 г     | 10 г      | 10 г      |
|   | Тәтті шәй                                        | 200мл    | 200мл     | 200мл     |
|   | Бидай наны –қара бидай наны                      | 30 г     | 50 г      | 50 г      |
|   | Барлығы                                          | 420      | 460       | 510       |

**Түскі ас**

| № | Атауы                       | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
|---|-----------------------------|----------|-----------|-----------|
|   | Қайнатылған еті бар кеспе   | 200г     | 220 г     | 250 г     |
|   | Тәтті шәй                   | 200мл    | 200мл     | 10 г      |
|   | Бидай наны –қара бидай наны | 30 г     | 50 г      | 50 г      |
|   | Барлығы                     | 430      | 470       | 500       |



