



"Бекітемін"

А.С.Колбаева

2025ж

2-апта 1-күн

Таңғы ас

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

Түскі ас

| № | Атауы                                       | 6-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас |
|---|---------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
|   | Көкөніс және тауық етімен қаракұмық ботқасы | 200г     | 220г      | 250г      |
|   | Тәтті шәй                                   | 200мл    | 200мл     | 200мл     |
|   | Бидай наны-қара бидай наны                  | 30г      | 50г       | 50г       |
|   | Барлығы                                     | 430      | 470       | 500       |

