

"Бекітемін"
А.К. Қолжаева
« 14 » 2025 ж.
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

