



директор, и.о.а.с.
В. В. В. В.

АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНИО (лето-осень 3 недели/2 день)

15.09.2025

7-10 жас-лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Митболы из говядины	70	18,83	3,04	3,76	178,63
2	Соя сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
3	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
5	Хлеб ржанно-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		450,0	24,2	11,8	47,6	518,5

11-15 жас-лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Митболы из говядины	90	21,49	4,17	6,38	199,19
2	Соя сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
3	Картофельно-морковное пюре	150	2,7	7,3	14,5	200,8
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
5	Хлеб ржанно-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		510,0	28,0	15,7	56,6	600,6

16-18 жас-лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Митболы из говядины	100	23,96	4,28	7,97	237,65
2	Соя сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
3	Картофельно-морковное пюре	180	3,1	6,5	16,7	261,8
4	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5
5	Хлеб ржанно-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	90
		550,0	30,9	15,0	60,4	700,1

Асхана жетекшісі

Тайф
А

Медбик

