

АС МӨЗІРІ жас-күз/МЕНИО (лето-осень 4 недели/3 день)

23.09.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	К
1	филе куриное в сметанном соусе	70	17,1	2,3	1,2	1
2	рис рассыпчатый с овощами	130	5,68	5,73	28,71	2
3	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	
		550,0	33,0	12,7	69,8	

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	
1	филе куриное в сметанном соусе	90	18,1	2,6	1,3	
2	рис рассыпчатый с овощами	150	6,55	5,97	33,08	
3	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	
		610,0	35,7	13,4	78,8	

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	
1	филе куриное в сметанном соусе	100	18,2	2,8	2,3	
2	рис рассыпчатый с овощами	180	7,77	6,31	39,32	
3	Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	
4	яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	
5	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	50	3	0,4	18,3	
		650,0	37,0	13,9	86,0	

жана жетекшесі

едбике