

БЕКІТЕМ/УТВЕРЖДАЮ



БЕКІТЕМ/УТВЕРЖДАЮ



АС МӘЗІРІ жас-күз/МЕНЮ (лето-осень 4 недели/2 день)

20.10.2026

7-10 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Салат из капусты белокачанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	39,3
2	ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5
3	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
4	Картофельно пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
		510,0	19,1	16,7	52,8	563,7

11-15 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Салат из капусты белокачанной и яблок	80	0,7	3,1	3,2	43,6
2	ежики из говядины	90	16	5,9	11,9	199,9
3	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
4	Картофельно пюре	150	2,7	7,3	14,5	200,8
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
		50	3	0,4	18,3	90
		590,0	23,2	20,8	65,3	644,9

16-18 жас/лет

№	Тағамдардың атауы/Наименование	Тағамның шығуы/Выход блюда, г.	Белок, г	Жир, г	Угл-ды, г	Ккал
1	Салат из капусты белокачанной и яблок	100	0,9	5,1	4,2	66,3
2	ежики из говядины	100	19,5	6,4	20,1	225,6
3	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
4	Картофельно пюре	180	3,1	6,5	16,7	261,8
5	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
		50	3	0,4	18,3	90
		650,0	27,3	22,5	76,7	754,3

Асхана жетекшесі

Медбике

