

Бірінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
	Тағамның шығымы/гр.						
Сыыр еті қосылған бұқтырылған күріш	150	200	230	сыыр еті	61	73	80
				күріш жармасы	51	61	68
				өсімдік майы	8	10	11
				пияз	9	11	12
				сәбіз	14	17	19
Балғын көкөніс салаты	60	80	100	қырыққабағ	58	78	98
				сәбіз	7	9	11
				қант	4	5	6
				өсімдік майы	6	8	10
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	кептірілген жемістен компот	1	1	1
				қант	5	5	5
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қара бидай-бидай наны	20	35	40
Қалориялығы, ккал					484	541	582