

2 - апта 1 - күн																			
№	Тамақтың атауы	Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас					
		Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Шығымы, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
	Таңғы ас																		
1	Сүтті ботқа (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшеничная))	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370			
2	Ірімшік	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3	10	0,06	8,24	0,09	74,3			
3	Сыр	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56			
	Тәтті шай																		
	Чай сладкий																		
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	86			
	Барлығы	420	9,42	17,62	53,38	425,76	460	11,7	18,82	66,83	500,36	510	13,64	21,32	77,71	547,86			
	Түскі ас																		
1	Көкөніс және тауық етімен қарақұмық ботқасы Гречневая каша с овощами и курицей	200	24,7	6,3	36,3	304	220	26,8	7,8	40,6	345	250	29,3	9,1	46,3	388,4			
2	Тәтті шай	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56	200	0,18	0,08	0,32	17,56			
	Чай сладкий																		
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5			
	Барлығы	430	27,08	6,68	50,42	389,06	470	30,68	8,38	63,82	475,06	500	33,18	9,68	69,52	518,46			