

3 - апта 1 - күн

3 - апта 1 - күн		Жас ерекшелігі 7-10 жас						Жас ерекшелігі 11-14 жас						Жас ерекшелігі 15-18 жас							
№	Тамақтың атауы	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	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 ботка (манка жармасы, күріш, тары жармасы) (Каша молочная (манная, рисовая, пшениная))	180	6,98	9	39,17	266,4	200	7,76	10	43,52	296	250	9,7	12,5	54,4	370					
2	Крекер печеньесі Печенье крекер	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7	30	3,3	1	22,5	113,7					
3	Тәтті шай Чай сладкий	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					
4	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничний	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	440	12,66	10,38	75,79	465,16	480	14,94	11,58	89,24	539,76	530	16,88	14,08	100,12	587,26					
	Түскі ас																				
1	Құс етінен асұршақ сорпасы Суп гороховый с курицей	200/10	4,16	1,84	10,4	100,78	250/13	5,2	2,3	13	125,98	300/15	6,24	2,76	15,6	151,17					
2	Тәтті шай Чай сладкий	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					
3	Қара бидай-бидай наны Хлеб ржано-пшеничний	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	250	6,54	2,22	24,52	185,84	250	9,08	2,88	36,22	256,04	250	10,12	3,34	38,82	281,23					