

4 - 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	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 шәй 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-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	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	Макарон және ірімшік қосып пісірілген құстың төс еті Куриная грудка запеченая с макаронами и сыром	200	28,4	12,8	20,3	322	220	30,9	13,8	23,6	356	250	35	15,7	27	92,3			
2	Тәтті шәй 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-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	30,78	13,18	34,42	407,06	470	34,78	14,38	46,82	486,06	500	38,88	16,28	50,22	222,36			