

Бірінші апта, 4-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.				брутто/гр.		
Сиыр еті қосылған үй кеспесі	200	230	250	сиыр еті	61	73	80
				сәбіз	20	25	30
				жұмыртқа	1	3	3
				ұн	4	5	7
				өсімдік майы	11	12	13
Қызылшадан дәруменді салат	60	60	60	йодталған тұз	1	1	1
				қызанақ	7	10	12
				жуа	2	2	2
				қызылша	50	50	50
				қант	3	3	3
Кептірілген жемістен компот	200	200	200	алма	7	7	7
				кептірілген жемістен	1	1	1
Қара бидай-бидай наны	20	35	40	қант	5	5	5
				қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал					564	664	740