

Бірінші апта, 3-ші күн

Бірінші аяма, 5 жас							
Тағамның атауы	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас				
	Тағамның шығымы/гр.						
Құс еті қосылған макарон сорпасы	200/25	230/25	250/25				
				Тағамның ингредиенттері	6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас
				вермишель	16	18	20
				сәбіз	11	13	14
				пияз	9	10	11
				өсімдік майы	4	5	5
				қызанақ пастасы	3	3	3
Жеміс шырыны	200	200	200				
				өсімдік майы	4	5	5
				йодталған тұз	1	1	1
				құс еті	28	33	40
Алма	100	100	100				
				жеміс шырыны	200	200	200
				алма	100	100	100
Қара бидай-бидай наны	20	35	40				
				қара бидай-бидай наны	20	35	40
Калориялығы, ккал							