

Екінші апта, 2-ші күн

Тағамның атауы				6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Тағамның шығымы/гр.				6 (7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Бұқтырылған сивыр еті	80	90	100	Тағамның ингредиенттері			
				сивыр еті	61	73	80
				сәбіз	20	25	30
				пияз	8	9	10
				өсімдік майы	11	12	13
				йодталған тұз	1	1	1
Гарнир бытырап піскен қарақұмық	100	130	150	қызанақ	7	10	12
				қарақұмық жармасы	26	35	42
				сары май	4	5	6
	4	5	6	кызылша	50	50	50
				өсімдік майы	6	6	6
Сары май 82				алма	0,2	0,2	0,2
Алма қосылған кызылша салаты	60	60	60	келтірілген жеміс	1	1	1
	200	200	200	қант	5	5	5
				кара бидай-бидай наны	20	35	40
кара бидай-бидай наны	20	35	40				
Калориялығты, ккал				490	561	625	