

с/



01.10.2023ж.г.

Порция елісі бір балаға:
 Ботқа, қоконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
 Бірінші тағам – 200-250-300гр
 Гарнир – 100-140-180гр
 Ет, котлета – 80-100-120гр
 Балық – 20-40-55гр
 Салат – 60-100-150гр
 Үшінші тағам – 200гр
 Ірімшік – 7-9-12гр
 Шұжық – 7-18-25гр
 Жемістер – 187-195-250гр
 Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
 Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр
 Первое блюдо – 200-250-300гр
 Гарнир – 100-140-180гр
 Мисо, котлета – 80-100-120гр
 Рыба – 20-40-55гр
 Салат – 60-100-150гр
 Третье блюдо – 200гр
 Сыр – 7-9-12гр
 Колбаса – 7-18-25гр
 Фрукты – 187-195-250гр
 Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Мед
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсі ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Чай сладкий с молоком

Түсі ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп рисовый
3. Манты с подливом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Яблочная шарлотка
2. Кефир

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с черным

Диетбике / Диет сестра: Жуки Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жеміс Жусупова Г.К.









