

11.10.2023ж.г.

Порция елісі бір балаға:  
Ботқа, көкөніс, 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 каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:  
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр  
Первое блюдо – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Мясо, 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 ячневая*
2. *Отварное яйцо*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Чай сладкий с молоком*

#### Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой*
2. *Кофе сладкий с молоком*

#### Түскі ас / Обед

1. *Салат «морковь по-корейски»*
2. *Суп гороховый*
3. *Овощное рагу*
4. *Хлеб*
5. *Компот из сухофруктов*
6. *Яблоки*

#### Күндізгі ас / Полдник

1. *Ватрушка с творогом*
2. *Молоко*

#### Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «витаминный»*
2. *Отварные макароны с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Чай сладкий с лимоном*

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жусупова Г.К.









