

12.10.2023ж.г.

Порции елісі бір балаға:  
Ботқа, қаконіс, 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  
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 манная*
2. *Хлеб с маслом, мед*
3. *Какао сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Печенье*
2. *Сухарики*
3. *Кефир с сахаром*
4. *Яблоки*

Түскі ас / Обед

1. *Салат «винегрет»*
2. *«Рассольник»*
3. *Отварной рис, рыбные котлеты с подливом*
4. *Хлеб*
5. *Компот из сухофруктов*

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат фасолевый с морковью и луком*
2. *Пельмени*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Чай сладкий с лимоном*

Диетбике / Диет сестра: Токпева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.









