

Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

14.10.2023ж./г.

Порция елісі бір балыга:  
Ботка, коконік, сүзбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, котлета – 80-100-120гр  
Балық – 25-40-55гр  
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 – 25-40-55гр  
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 пшеничная*
2. *Хлеб с маслом, сыром*
2. *Халва*
3. *Кофе сладкий с молоком*

#### Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Омлет, хлеб с маслом*
2. *Чай сладкий с молоком*

#### Түскі ас / Обед

1. *Консервированные огурцы*
2. *Солянка*
2. *Картофельное пюре, голубцы с подливом*
3. *Хлеб*
4. *Чай сладкий с лимоном*

#### Күндізгі ас / Полдник

1. *Творожная запеканка*
2. *Сухарики*
3. *Молоко*

#### Кешкі ас / Ужин

1. *Салат фасолевый с луком и чесноком*
2. *Вареники с картошкой*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов*

Диетбике / Диет сестра: Жуиба Токаева Н.Г.

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











