



Кемісу / Утверждаю  
Е.П. Балликина

17.10.2023ж.б.

Түркі ас / 2-бастық:  
 Кешкі ас, кешкі ас, сүт асханасы - 150-200-250гр  
 Бірінші асханасы - 200-250-300гр  
 Түркі ас - 200-240-280гр  
 Ең, кешкі ас - 80-100-120гр  
 Каша - 25-40-55гр  
 Салат - 60-100-120гр  
 Үшінші асханасы - 200гр  
 Дәмдік - 5-6-12гр  
 Шұжық - 7-10-25гр  
 Жемістер - 187-195-250гр  
 Май кешкі ас - 20-37-50гр

Маса торғайы на аспазы рабаны:  
 Каша, кешкі ас, үшүнші асханасы - 150-200-250гр  
 Бірінші асханасы - 200-250-300гр  
 Түркі ас - 100-140-180гр  
 Маса, кешкі ас - 80-100-120гр  
 Рыба - 25-40-55гр  
 Салат - 60-100-120гр  
 Түркі асханасы - 200гр  
 Сүт - 5-6-12гр  
 Каша - 5-10-25гр  
 Фрукты - 187-195-250гр  
 Маса ең - 20-37-50гр

Ертеңгі ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом, мед
3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат «здоровье»
2. Сүт ермишпелесей
2. Гречневая каша, рыба, тушеная с овощами
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат овощной
2. Ханума с подливом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Жиде Токаева Н.Г.

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











