



Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

21.10.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:  
Ботка, көкөніс, 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 ячневая*
2. *Хлеб с маслом*
2. *Халва*
3. *Чай сладкий с молоком*

**Тал түсті ас / Второй завтрак**

1. *Гренки*
2. *Кофе сладкий с молоком*
3. *Яблоки*

**Түскі ас / Обед**

1. *Чеснок дольками*
2. *Суп «солянка»*
2. *Картофельное пюре, голубцы с подливом*
3. *Хлеб*
4. *Компот из сухофруктов*

**Күндізгі ас / Полдник**

1. *Вермишелевая запеканка*
2. *Сухарики*
3. *Какао сладкий на молоке*

**Кешкі ас / Ужин**

1. *Салат «чиполлино»*
2. *Плов*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Чай сладкий с лимоном*

Диетбике / Диет сестра: Тоқаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.









