

22.10.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:  
Ботқа, қосоніс, суыбе 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 пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Печенье
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб с маслом, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

Түскі ас / Обед

1. Салат фасольный с луком
2. Суп гречневый
3. Мясо по-французски
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Яблочная шарлотка
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Жукиба Токаева Н.Г.

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

23.10.2023ж./г.











