

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

24.10.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботка, коконіс, 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 пшеничная*
2. *Хлеб с маслом, отварной колбасой*
3. *Какао сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Салат «морковь по-корейски»*
2. *Суп вермишелевый*
3. *Гречневая каша, рыба, тушенная с овощами*
4. *Хлеб*
5. *Чай сладкий с лимоном*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Самса*
2. *Кофе сладкий с молоком*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «чиполлино»*
2. *Сложный гарнир*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов*

Диетбике / Диет сестра: Ж.К. Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Ж.К. Жүсүпова Г.К.









