

Бекіту / Утве
С.П. Бел

27.10.2023ж.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
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-2
Первое блюдо – 200-2
Гарнир – 100-1
Мясо, котлета – 80-1
Рыба – 2
Салат – 60-1
Третье блюдо
Сыр
Колбаса –
Фрукты – 187-
Масло сл. – 2

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом, отварное яйцо
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Вафли
2. Хлеб
3. Кефир с сахаром
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат «винегрет»
2. Суп рисовый
3. Ячневая каша с гуляшом
4. Хлеб
5. Чай сладкий с лимоном

Күндізгі ас / Полдник

1. Пицца
2. Чай сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Овощное рагу
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Жукиба Токаева Н.Г.

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









