



Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

08.10.2023ж./з.

Порция есімі бір балаға:  
Ботқа, қолданыс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, қолданыс – 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 порция на одного ребенка:  
Каша, овсянка, 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 рисовая
2. Хлеб с маслом, халва
3. Чай сладкий с лимоном

#### Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб с маслом
3. Какао сладкий на молоке
4. Яблоки

#### Түскі ас / Обед

1. Салат фасолеый с луком
2. Суп гречневый
2. Сложный гарнир
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

#### Күндізгі ас / Полдник

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

#### Кешкі ас / Ужин

1. Салат картофельный с луком
2. Пельмени
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жусупова Г.К.











