

11.11.2023ж./г.

Порция кісі бір балага:  
Ботқа, кекеміс, 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 порция на одного ребенка:  
Каша, овсяное, 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 малочная пшеница
2. Хлеб
2. Сыр
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб
3. Яблоки
4. Чай сладкий с молоком

Түсі ас / Обед

1. Салат фасолевого с луком
2. Суп «солянка»
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Манник
2. Хлеб
3. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Вареники с картошкой
3. Хлеб
4. Чай сладкий черный

Диетбике / Диет сестра: А.И.Токеева Токеева Н.Г.

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









