

12.12.2023ж.з.

Порция елісі бір балаға:  
Ботқа, кокониё, суэбе 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 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 – 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 пшеничная
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком
4. Халва

**Тал түсті ас / Второй завтрак**

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

**Түскі ас / Обед**

1. Салат «бордо»
2. Уха
2. Картофельное пюре, тефтели с подливом
3. Хлеб
4. Соқ
5. Яблоки

**Күндізгі ас / Полдник**

1. Ватрушки с творогом
2. Какао сладкий с молоком

**Кешкі ас / Ужин**

1. Квашеная капуста с луком
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Нисанбаева Токаева Н.Г.

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









