

19.12.2023ж.г.

Порция елісі бір балаға:  
Ботқа, коконіс, 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, 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 ячневая
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. Квашеная капуста с луком
2. Уха
3. Картофельное пюре, тефтели с подливом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

#### Күндізгі ас / Полдник

1. Булочки
2. Молоко

#### Кешкі ас / Ужин

1. Консервированные огурцы
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Жусупова Томаева Н.Г.

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









