

01.12.2023ж.б.

Порция елісі бір балаға:  
Батса, сәккәбіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, қотлеті – 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 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 – 20-40-55гр  
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 овсяная
2. Хлеб с маслом
3. Чай сладкий с молоком
4. Халва

**Тал түсті ас / Второй завтрак**

1. Отварное яйцо
2. Хлеб с маслом
3. Чай сладкий с лимоном
4. Яблоки

**Түскі ас / Обед**

1. Салат свекольный с чесноком
2. Суп фасолевый
3. Плов
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

**Күндізгі ас / Полдник**

1. Пицца
2. Кофе сладкий с молоком
3. Яблоки

**Кешкі ас / Ужин**

1. Огурцы консервированные
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жүсүпова Ғ.К.









