

20.12.2023ж.г.

Порция еліт бір баласы:  
Ботқа, кокконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, котлеті – 80-100-120гр  
Балық – 20-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Үшінші тағам – 200гр  
Тірімшік – 7-9-12гр  
Шұжық – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на одного ребенка:  
Каша, овсяные, греческое блинны – 150-200-250гр  
Первое блюдо – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Мясо, котлетка – 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, отварное яйцо
3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб
2. Халва
3. Кефир с сахаром
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат свекольный с чесноком
2. Суп фаселевый
3. Отварные макароны с гуляшом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «витаминный»
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Жибек Тожаева Н.Г.

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









