

27.12.2023ж.з.

Порция елісі бір балага:  
Ботка, коконіс, сүзбе тагамы – 150-200-250гр  
Бірінші тагам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, котлета – 80-100-120гр  
Балық – 20-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Үшінші тагам – 200гр  
Ірімшік – 7-9-12гр  
Шұжық – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май каймак – 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 ячневая
2. Отварное яйцо
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

#### Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Кофе сладкий с молоком

#### Түскі ас / Обед

1. Лук дольками
2. Суп гороховый
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

#### Күндізгі ас / Полдник

1. Крестики с яблоками
2. Кефир с сахаром

#### Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Нисба Тожаева Н.Г.

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









