

04.12.2023ж./г.

Порция елісі бір балага:  
Ботка, көкөніс, сүзбе тагамы – 150-200-250гр  
Бірінші тагам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, котлета – 80-100-120гр  
Балык – 25-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Ушінші тагам – 200гр  
Ірімшік – 7-9-12гр  
Шұжык – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май қаймак – 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 овсяная
2. Хлеб с маслом
2. Отварное яйцо
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Лук дольками
2. Борщ
2. Гороховое пюре с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Крестики с яблоками
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.











