



Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

06.12.2023 жыл.

Первое блюдо для взрослых:  
Ботва, окрошка, супе тегіні – 150-200-250гр  
Екінші тағам – 200-250-300гр  
Ғарыш – 100-140-180гр  
Ет, қолғап – 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 порции на одного ребенка:  
Каша, окрошка, творожное блюдо – 150-200-250гр  
Первое блюдо – 200-250-300гр  
Ғарыш – 100-140-180гр  
Мясо, колбаса – 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. Салат «чиполлино»
2. Суп гороховый
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

**Күндізгі ас / Полдник**

1. Ватрушки с творогом
2. Каша
3. Чай сладкий с молоком

**Кешкі ас / Ужин**

1. Салат «Здоровье»
2. Отварные макаронны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Соус

Диетбөлім / Диет сестра:

 Тоқазева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф-повар:

 Мұсупова Г.К.









