



Бейтү / Утас
С.П. Бел

12.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
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
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-
Первое блюдо – 200-
Гарнир – 100-
Мясо, котлета – 80-
Рыба –
Салат – 60-
Третье блюдо –
Сыр –
Колбаса –
Фрукты – 187-
Масло сл. –

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом
3. Конфеты
4. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат «Овощной»
2. Борщ со сметаной
2. Перловая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье, сухарики
2. Какао сладкий с молоком
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Уткин Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Ваисова Ваисова А.Н.









