



13.04.2023ж./г.

- Порция елісі бір базага:
- Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
  - Бірінші тағам – 200-250-300гр
  - Гарнир – 100-140-180гр
  - 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 каймақ – 26-37-50гр

- Масса порции на одног
- Каша, овощное, творожное блюдо – 150
- Первое блюдо – 200
- Гарнир – 100
- Мясо, котлета – 80
- Рыба –
- Салат – 60
- Третье б
- Сы
- Колбас
- Фрукты – 1
- Масло сл

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом
2. Мед
3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Суп вермишелевый
2. Гречневая каша, рыба, тушенная с овощами
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Огурцы консервированные
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов, свежих яблок

Диетбике / Диет сестра: Токеева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Вайсова А.Н.









