



Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

17.04.2023ж.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 каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250г
Первое блюдо – 200-250-300г
Гарнир – 100-150-180г
Мясо, котлета – 80-100-120г
Рыба – 25-40-55г
Салат – 60-100-150г
Третье блюдо – 200г
Сыр – 7-9-12г
Колбаса – 7-18-25г
Фрукты – 187-195-250г
Масло сл. – 26-37-50г

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная манная*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Конфеты*
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 морковный с луком*
2. *Борщ со сметаной*
2. *Гороховое пюре с гуляшом*
3. *Хлеб*
4. *Компот из сухофруктов*
5. *Яблоки*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Пирожки с картошкой*
2. *Молоко*

Кешкі ас / Ужин

1. *Квашеная капуста с луком*
2. *Отварные макароны с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Сок*

Диетбике / Диет сестра: Тохтаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Вайсова А.Н.









