

18.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балта:
Ботка, көкөніс, сүтбе 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
Тірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одно
Каша, овощное, творожное блюдо – 15
Первое блюдо – 20
Гарнир – 10
Мясо, котлета –
Рыба
Салат –
Третье
С
Колба
Фрукты –
Масло с

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. *Салат «винегрет»*
2. *Суп рисовый*
2. *Гречневая каша, рыба, тушеная с овощами*
3. *Хлеб*
4. *Сок*

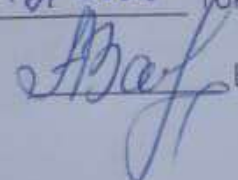
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат картофельный с луком*
2. *Ханума с подливом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов, свежих яблок*

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Ваисова А.Н.









