

21.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балага:
Ботка, көкөніс, сүзбе тагамы – 150-200-200гр
Бірінші тагам – 200-250-250гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балык – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тагам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжык – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймак – 26-37-50гр

Масса порции на
Каша, овощное, творожное блюдо
Первое блюдо
Гарнир
Мясо, котлета
Салат
Третий
Котлета
Фрукты
Мясо

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Хлеб с маслом
3. Печенье
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

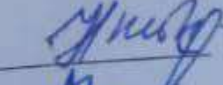
1. Салат фасолевый с морковью и луком
2. Суп гороховый
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Сок
6. Яблоки

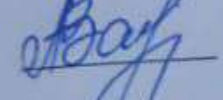
Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с яблоками
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Ваисова А.Н.









