

24.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балага:

Ботка, кокониё, сүзбе тагамы – 150-200-250гр

Бірінші тагам – 200-250-300гр

Гарнир – 100-150-180гр

Ет, котлета – 80-100-120гр

Бальык – 25-40-55гр

Салат – 60-100-150гр

Үшінші тагам – 200гр

Ірімшік – 7-9-12гр

Шұжык – 7-18-25гр

Жемістер – 187-195-250гр

Май каймак – 26-37-50гр

Масса порции на одно

Каша, овощное, творожное блюдо – 15

Первое блюдо – 20

Гарнир – 10

Мясо, котлета –

Рыба

Салат –

Третье б

С

Колба

Фрукты –

Масло с

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная овсяная
2. Хлеб с маслом
3. Печенье
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

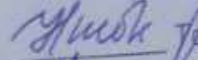

1. Салат морковный с луком
2. Борщ
2. Перловая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с картошкой
2. Какао сладкий с молоком
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Квашеная капуста с луком
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.









