



Бекіту / Утвер
С. П. Бели

06.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:

- Ботқа, қоконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
- Бірінші тағам – 200-250-300гр
- Гарнир – 100-140-180гр
- Ет, қолдета – 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 қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного р

- Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200
- Первое блюдо – 200-250
- Гарнир – 100-140
- Мясо, котлета – 80-100
- Рыба – 25-40-55
- Салат – 60-100-150
- Третье блюдо – 200
- Сыр – 7-9-12
- Колбаса – 7-18-25
- Фрукты – 187-195-250
- Масло сл. – 26-37-50

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье, сухарики
2. Яблоки
2. Какао сладкий на молоке

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Солянка со сметаной
2. Гречневая каша, рыбные котлеты с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат фасолевый с морковью и луком
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Умидова Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Асан Ваисова А.Н.









