

07.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:

Ботка, коконіс, 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 қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного

Каша, овощное, творожное блюдо – 150-
Первое блюдо – 200-
Гарнир – 100-
Мясо, котлета – 80-
Рыба –
Салат – 60-
Третье блю-
Сыр
Колбаса
Фрукты – 187-
Масло сл. –

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная пшеничная*
2. *Хлеб с маслом*
3. *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. *Суп гороховый*
2. *Овощное рагу*
3. *Хлеб*
4. *Сок*
5. *Яблоки*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Печенье, сухарики*
2. *Молоко*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «витаминный»*
2. *Отварные макароны с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов, свежих яблок*

Диетбике / Диет сестра: Аманжол Токаева Н.Г.

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









