

08.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балага:
Ботка, коконіе, сүзбе тагамы – 150-200-250гр
Бірінші тагам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
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 каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на один
Каша, овощное, творожное блюдо – 1
Первое блюдо – 2
Гарнир – 1
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. Сладкая картошка
2. Сухарики
3. Молоко

Түскі ас / Обед

1. Консервированные огурцы
2. Суп вермишелевый
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Сладкий плов
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Н.Г. Токаева Н.Г.

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









