

29.04.2023ж.з.

Порция елісі бір балага:
Ботка, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-200гр
Бірінші тағам – 200-250-250гр
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 порция на одного ребенка:
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-200гр
Первое блюдо – 200-250-250гр
Гарнир – 100-150-180гр
Мясо, котлета – 80-100-120гр
Рыба – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блюдо – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная рисовая*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Кофе сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Салат «винегрет»*
2. *Суп «солянка»*
3. *Отварные макароны с гуляшом*
4. *Хлеб*
5. *Компот из сухофруктов*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Творожные кексы*
2. *Сок*
3. *Яблоки*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат морковный с луком*
2. *Сложный гарнир*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Чай сладкий с молоком*

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Ваисова А.Н.









