

16.05.2023ж./г.

Порции еліеі бір балага:

Ботка, коконіе, сүбе тагамы – 150-200-250гр
Бірінші тагам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-180гр
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 каймак – 26-37-50гр

Масса порции на одного ре

Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200
Первое блюдо – 200-250
Гарнир – 100-150
Мясо, котлета – 80-100
Рыба – 25-
Салат – 60-100
Третье блюдо
Сыр –
Колбаса – 7
Фрукты – 187-1
Масло сл. – 20

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная пшеничная*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Чай сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Печенье, сухарики*
2. *Какао сладкий с молоком*

Түскі ас / Обед

1. *Салат «витаминный»*
2. *Суп вермишелевый*
2. *Ячневая каша с гуляшом*
3. *Хлеб*
4. *Компот из сухофруктов*

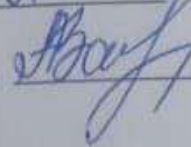
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. *Лук дольками*
2. *Жаркое по-домашнему*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Сок*

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Ваисова А.Н.









