

Порция елісі бір балага:
Ботка, кокониіс, сүзбе 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

Каша, овощное, творог
Пе

М

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная рисовая
2. Хлеб с маслом, отварной колбасой
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Сладкая картошка, сухарики
2. Чай сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп «солянка»
2. Манты
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

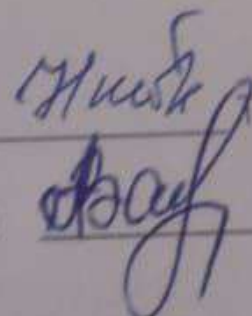
Күндізгі ас / Полдник

1. Вермишелевая запеканка
2. Чай сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

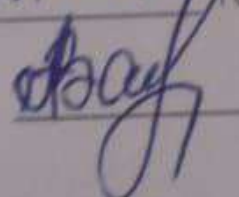
1. Квашеная капуста с луком
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:



Докаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:



Вайсова А.Н.









