

Порция елісі бір балаға:
Ботка, көкөніс, 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 од
Каша, овощное, творожное блюдо –
Первое блюдо –
Гарнир –
Мясо, котлета
Ры
Салат
Третье
Колб
Фрукты
Масло

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

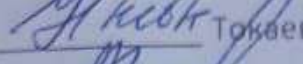
1. *Салат морковный с луком*
2. *Борщ*
2. *Перловая каша с гуляшом*
3. *Хлеб*
4. *Сок*
5. *Яблоки*


Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «здоровье»*
2. *Гречневая каша с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов*

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Ваисова А.Н.









