

08.05.2023ж./г.

Порции елісі бір балға:
Ботка, кокосіс, 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 каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на о
Каша, овощное, творожное блюдо
Первое блюдо
Гарнир
Мясо, котлет
Р
Сал
Трет
Ке
Фрукт
Мас.

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком
4. Яблоки

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

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

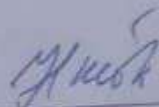
Күндізгі ас / Полдник

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.









