



Бөлімі / Тіркелдік
С.В. Балқисқан

11.09.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботка, кокпісі, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймақ – 26-37-50гр

Масақ/Борщтың не қанша ребанжа:
Каша, ақпашное, творожное блин – 150-200-250гр
Первое блин – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлета – 80-100-120гр
Рыба – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блин – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло са. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная ячневая*
2. *Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой*
3. *Чай сладкий с лимоном*

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Вафли*
2. *Сухарики*
3. *Кофе сладкий с молоком*
4. *Яблоки*

Түскі ас / Обед

1. *Огурцы консервированные*
2. *Суп гороховый*
3. *Жаркое по-домашнему*
4. *Хлеб*
5. *Сок*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Коржики*
2. *Молоко*

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: *Токаева Н.Г.* Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: *Жүсүпова Г.К.* Жүсүпова Г.К.









