



Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

13.09.2023ж./г.

Порции елісі бір баланы:
Ботка, кокониё, суэбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қолдета – 80-100-120гр
Балыс – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжык – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймак – 26-37-50гр

Масса і орны на одного ребенка:
Каша, овсянине, творожное блюдо – 150-200-250г
Первое блюдо – 200-250-300г
Гарнир – 100-140-180г
Мясо, колдета – 80-100-120г
Рыба – 25-40-55г
Салат – 60-100-150г
Третье блюдо – 200г
Сыр – 7-9-12г
Колбаса – 7-18-25г
Фрукты – 187-195-250г
Масло сл. – 26-37-50г

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Отварное яйцо
4. Халва
5. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түсік ас / Обед

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Рассольник
2. Сложный гарнир
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожное печенье
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Жиде Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жетп Жусупова Г.К.









