



Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

15.09.2023ж.г.

Порция елісі бір балаға:
Ботка, көкөніс, 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

Масса порции на одного ребенка:
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250г
Первое блюдо – 200-250-300г
Гарнир – 100-140-180г
Мясо, котлета – 80-100-120г
Рыба – 20-40-55г
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 манная
2. Хлеб с маслом
3. Отварное яйцо
4. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

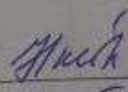
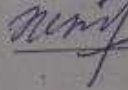
1. Салат морковный с фасолью и луком
2. Суп галушки
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье
2. Кефир с сахаром
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Лук дольками
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.
Бас аспазшы / Шеф повар:  Жусупова Т.К.









