



Қазақстан Республикасының  
С.П. Барманбаев

27.09.2023ж.б.

Порция сілсі бір балық:  
Ботқа, хиконіс, сузе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, қолдета – 80-100-120гр  
Балық – 20-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Үшінші тағам – 200гр  
Трімшік – 7-9-12гр  
Шұжық – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май каймақ – 26-37-50гр

Мясца терінін ақ қалыңы (рефлекс)  
Қышқ, сәуітін, сәуітінсіз / Каша – 190-200-250гр  
Үшінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Мясца, қолдета – 80-100-120гр  
Рыба – 20-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Үшінші тағам – 200гр  
Трімшік – 7-9-12гр  
Шұжық – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май каймақ – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом
3. Мед
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 фасолевый с луком
2. Мясо по-казахски
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов, свежих яблок

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье
2. Кефир с сахаром
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «витаминный»
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Диетбике / Диет сестра: Түкел Токаева Н.Г.

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









