Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

04.09.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:	Масса порции на одного ребенка:
Ботқа, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр	Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр	Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр	Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр	Мясо, котлета – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр	Рыба – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр	Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр	Третье блюдо – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр	Сыр – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр	Колбаса – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр	Фрукты – 187-195-250гр
Май каймак – 26-37-50гр	Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная ячневая*
2. *Хлеб*
3. *Отварное яйцо*
4. *Чай сладкий черный, лимон с сахаром*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Салат морковный с луком*
2. *Борщ*
3. *Плов из перловки*
4. *Хлеб*
5. *Сок*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Шоколадный манник с творогом*
2. *Молоко*
3. *Хлеб*

Кешкі ас / Ужин

1. *Огурцы консервированные*
2. *Жаркое по-домашнему*
3. *Хлеб*
4. *Компот из сухофруктов*

Диетбике / Диет сестра: _____ Токаева Н.Г.

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