

07.09.2023ж./г.

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

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

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Хлеб с маслом, отварной колбасой
4. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье
2. Сухарики
3. Сок
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат овощной
2. Суп рисовый
2. Гречневая каша, рыбные котлеты с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с яблоками
2. Кофе сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Консервированные огурцы
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Жусуп Токаева Н.Г.











