



Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

12.01.2024ж.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 қаймақ – 26-37-50гр

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

**Тал түсті ас / Второй завтрак**

1. Хлеб с маслом
2. Халва
3. Чай сладкий с черным
4. Яблоки

**Түскі ас / Обед**

1. Салат «витаминный»
2. Суп фасолевый
3. Гречневая каша с гуляшом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

**Күндізгі ас / Полдник**

1. Домашние пряники
2. Сок

**Кешкі ас / Ужин**

1. Квашеная капуста с луком
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Жидя Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жит Жүсүпова Г.К.











