

14.01.2024ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
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 каймақ – 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 – 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 пшеница
2. Хлеб с маслом
2. Сыр, халва
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб
3. Чай сладкий с лимоном
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат фасолевым с луком
2. Суп «солянка»
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Манник с творогом
2. Хлеб
3. Кефир с сахаром

Кешкі ас / Ужин

1. Квашеная капуста с луком
2. Ленивые вареники с картошкой
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жусупова Г.К.









