

Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

09.01.2024ж./г.

Порция есісі бір балаға:  
Ботқа, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, қоздета – 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 порция на одного ребенка:  
Каша, овсяное, творожное блинда – 150-200-250гр  
Первое блинда – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Мясо, котлета – 80-100-120гр  
Рыба – 25-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Третье блинда – 200гр  
Сыр – 7-9-12гр  
Колбаса – 7-18-25гр  
Фрукты – 187-195-250гр  
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб
2. Кефир с сахаром
3. Халва, яблочки

Түскі ас / Обед

1. Капашеная капуста с луком
2. Суп вермишелевый
2. Отварной рис, рыба, тушенная с овощами
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Крестики с яблоками
2. Чай сладкий с лимоном

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «чиполлино»
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жүсүпова Г.К.









