

18.01.2024ж./з.

Порции елсі бір балага:
Ботка, кокони, сүзбе тагамы – 150-200-250гр
Бірінші тагам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балык – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тагам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжык – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймак – 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 манная*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Какао сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Хлеб с маслом*
3. *Кофе сладкий с молоком*
4. *Яблоки*

Түсік ас / Обед

1. *Салат «витаминный»*
2. *«Рассольник»*
3. *Пшеничная каша с гуляшом*
4. *Хлеб*
5. *Сок*
6. *Яблоки*

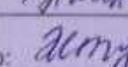
Күндізгі ас / Полдник

1. *Крестики с яблоками*
2. *Чай сладкий с молоком*

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:  Жусупова Г.К.









