



Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

31.01.2024ж./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 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 – 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 овсяная
- 2. Хлеб с маслом
- 3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

- 1. Хлеб с маслом
- 2. Чай сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

- 1. Салат свекольный
- 2. Суп гороховый
- 3. Сложный гарнир
- 4. Хлеб
- 5. Сок

Күндізгі ас / Полдник

- 1. Коржики
- 2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

- 1. Салат «здоровье»
- 2. Отварные макароны с гуляшом
- 3. Хлеб с маслом
- 4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Жукиба Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусуп Жусупова Г.К.









