

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

02.10.2024ж./г.

Порции есіеі бір балаға:
Котқа, коконіс, сүзбе тағамы - 150-200; 200-250гр
Бірінші тағам - 200-250; 250-300гр
Гарнир - 100-150; 150-180гр
Ет, қотлет - 80-150; 100-180гр
Балмақ - 25-40-55гр
Салат - 60-100; 100-150гр
Үшінші тағам - 200гр
Ірімшік - 9-12гр
Шұжас - 18-25гр
Жестігер - 187-250гр
Май қаймақ - 37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
Каша, овощное, творожное блюдо - 150-200; 200-250гр
Первое блюдо - 200-250; 250-300гр
Гарнир - 100-150; 150-180гр
Мясо, котлета - 80-150; 100-180гр
Рыба - 25-40-55гр
Салат - 60-100; 100-150гр
Третье блюдо - 200гр
Сыр - 9-12гр
Колбаса - 18-25гр
Фрукты - 187-250гр
Масло сл. - 37-50гр

08.30

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

12.00

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб с маслом, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

14.00

Түскі ас / Обед

1. Салат свекольный с чесноком
2. Суп гороховый
2. Сложный гарнир
3. Хлеб
4. Сок

17.00

Күндізгі ас / Полдник

1. Пряник домашний
2. Какао сладкий на молоке

19.30

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Мия Токаева Н.Г.

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









