

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

15.02.2024ж./з.

Порция елісі бір балығы:
Ботқа, кокөніс, 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 қаймақ – 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 молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Лук дольками*
2. *Суп «рассольник»*
3. *Овощное рагу*
4. *Хлеб*
5. *Компот из сухофруктов*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Куха*
2. *Сок*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «витаминный»*
2. *Гречневая каша с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Какао сладкий на молоке*

Диетбике / Диет сестра: Ж.К. Токаева Н.Г.

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









