

Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

20.02.2024ж./г.

Порция елісі бір балаға:  
Ботқа, 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 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 лимоном

#### Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Какао сладкий на молоке

#### Түсі ас / Обед

1. Салат «винегрет»
2. Суп гречневый
3. Пшеничная каша с гуляшом
4. Хлеб
5. Сок

#### Күндізгі ас / Полдник

1. Крестики с яблоками
2. Компот из сухофруктов
3. Яблоки

#### Кешкі ас / Ужин

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Жибек Токаева Н.Г.

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











