

05.02.2024ж./з.

Порция елісі бір балыға:
Ботка, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
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 – 25-40-55гр
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. Чеснок дольками
2. Борщ
3. Перловая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожные роголики
2. Сок

Кешкі ас / Ужин

1. Лук дольками
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Какао сладкий на молоке

Диетбике / Диет сестра: Жидея Токаева Н.Г.

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









