

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

09.05.2024ж./г.

Порция кісісі бір баланы
Ботқа, кекірік, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қотлеті – 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 қаймақ – 26-37-50гр

Малға порция жақындығы
Каша, овсяное, творожное блин – 150-200-250гр
Первое блин – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мяс, котлет – 80-100-120гр
Рыба – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блин – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Печенье
4. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Суп гречневый
2. Отварные макароны, котлеты с подливом
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Омлет
2. Хлеб
3. Какао сладкий на молоке
4. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Ленивые вареники с творогом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

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

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









