

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

13.09.2024ж./г.

Порция елісі бір балаға:

Ботка, көкөніс, 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 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 – 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

08.30

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

11.30

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

14.00

Түскі ас / Обед

1. Лук дольками
2. Суп вермишелевый
2. Овощное рагу
3. Хлеб
4. Сок

17.00

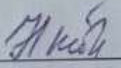
Күндізгі ас / Полдник

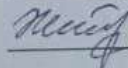
1. Ватрушки с творогом
2. Молоко

19.30

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жусупова Г.К.









