

Бекіту / Утверждаю
С. П. Болінская

15.09.2024 ж./г.

Порция есіеі бір баланы:
Ботқа, кекірек, суық 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
Шұжым – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на одного ребенка:
Каша, овсяное, творожное блиндо – 150-200-250гр
Первое блиндо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлетка – 80-100-120гр
Рыба – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блиндо – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл – 26-37-50гр

9.00

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшенная
2. Хлеб с маслом, отварной калбасой
3. Кофе сладкий с молоком

12.00

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье
2. Хлеб
3. Ряженка с сахаром
4. Яблоки

14.00

Түскі ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп гороховый
2. Манти
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

17.00

Күндізгі ас / Полдник

1. Манник с творогом
2. Чай сладкий с лимоном
3. Яблоки

19.30

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «чиполлино»
2. Плов из гречки
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Умилова Токаева Н.Г.

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









