

17.09.2024ж./з.

Порция елісі бір балаға:

Ботка, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр

Бірінші тағам – 200-250; 250-300гр

Гарнир – 100-150; 150-180гр

Ет, котлета – 80-150; 100-180гр

Балық – 25-40-55гр

Салат – 60-100; 100-150гр

Үшінші тағам – 200гр

Ірімшік – 9-12гр

Шұжық – 18-25гр

Жемістер – 187-250гр

Май каймақ – 37-50гр

Масса порции на одного ребенка:

Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр

Первое блюдо – 200-250; 250-300гр

Гарнир – 100-150; 150-180гр

Мясо, котлета – 80-150; 100-180гр

Рыба – 25-40-55гр

Салат – 60-100; 100-150гр

Третье блюдо – 200гр

Сыр – 9-12гр

Колбаса – 18-25гр

Фрукты – 187-250гр

Масло сл. – 37-50гр

8.30

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Хлеб с маслом
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 «чиполлино»
2. Суп вермишелевый
2. Гречневая каша, рыба тушеная с овощами
3. Хлеб
4. Сок

17.00

Күндізгі ас / Полдник

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

19.30

Кешкі ас / Ужин

1. Салат с капусты
2. «Ханума» с подливом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.











Выбрать



Удалить

