

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

23.09.2024ж./г.

Порция елісі бір балаға:

Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250; 250-300гр
Гарнир – 100-150; 150-180гр
Ет, котлета – 80-150; 100-180гр
Балық – 60-80гр
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 – 60-80гр
Салат – 60-100; 100-150гр
Третье блюдо – 200гр
Сыр – 9-12гр
Колбаса – 18-25гр
Фрукты – 187-250гр
Масло сл. – 37-50гр

08.30

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная овсяная
2. Халва
3. Хлеб с маслом
4. Какао сладкий на молоке

11.30

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб с маслом, отварной колбасой
2. Кофе сладкий с молоком

14.00

Түскі ас / Обед

1. Лук дольками
2. Борщ со сметаной
2. Гороховое пюре с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

17.00

Күндізгі ас / Полдник

1. Коржики
2. Чай сладкий с лимоном

19.30

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Умирова Токаева Н.Г.

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









