

28.09.2024ж./г.

Порция елісі бір балаға:

Ботқа, кокөніс, 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 қаймақ – 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

09.00

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Хлеб с маслом, отварной колбасой
3. Кофе сладкий с молоком

12.00

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье
2. Хлеб
3. Ряженка

14.30

Түскі ас / Обед

1. Консервированные огурцы
2. Суп гороховый
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Сок

17.00

Күндізгі ас / Полдник

1. Манник с творогом
2. Чай сладкий с лимоном

19.30

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Ж.И.Б. Токаева Н.Г.

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









