

с/



01.10.2023ж.г.

Порции есісі бір балаға:
 Ботқа, қожыме, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
 Бірінші тартым – 200-250-300гр
 Екінші – 100-140-180гр
 Ет, қолдета – 80-100-120гр
 Балық – 20-40-55гр
 Салат – 60-100-150гр
 Үшінші тағам – 200гр
 Ірімшік – 7-9-12гр
 Шұжым – 7-18-25гр
 Жемістер – 187-195-250гр
 Май қоймақ – 26-37-50гр

Масса порция бір өмірісі ребенісі:
 Каша, ақшыме, творақшме ботқа – 150-200-250гр
 Первме ботқа – 200-250-300гр
 Екінші – 100-140-180гр
 Месо, қолдета – 80-100-120гр
 Рыба – 20-40-55гр
 Салат – 60-100-150гр
 Третья ботқа – 200гр
 Сыр – 7-9-12гр
 Колбаса – 7-18-25гр
 Фрукты – 187-195-250гр
 Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Мед
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Чай сладкий с молоком

Түсіні ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп рисовый
3. Манты с подливом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Яблочная шарлотка
2. Кефир

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с черным

Диетбике / Диет сестра: Тонаева Н.Т.

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









