

10.10.2023ж. / 2.

Порция есіт бір балалы:
Ботқа, кішініс, сүйбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Тармақ – 100-140-180гр
Ет, қолдана – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на одного ребенка:
Каша, оюшное, тымражыное бэлал – 150-200-250гр
Первое бэлал – 200-250-300гр
Тармақ – 100-140-180гр
Масо, қолдана – 80-100-120гр
Рыба – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье бэлал – 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
2. Халва
3. Кафе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат «бардо»
2. Уха
2. Картофельное пюре, тефтели с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Булочки
2. Кефир
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Какао сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Жусупова Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.









