

12.10.2023 ж.с./г.

Порция есіеі бір балаға:
Ботқа, қымыз, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
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, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлета – 80-100-120гр
Рыба – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блюдо – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Хлеб с маслом, мед
3. Какао сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье
2. Сухарики
3. Кефир с сахаром
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат «винегрет»
2. «Рассольник»
3. Отварной рис, рыбные котлеты с подливом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат фасолевый с морковью и луком
2. Пельмени
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Диетбике / Диет сестра: Токлева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жүсіпова Г.К.









