

14.10.2023ж./з.

Порции для одного ребенка:  
Бутерброд, хлеб, сыр, сметана – 150-200-250гр  
Блинные тарелки – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Еш, котлета – 80-100-120гр  
Балык – 25-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Углекислый напиток – 200гр  
Ириски – 7-9-12гр  
Шоколад – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май каймак – 20-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:  
Каша, овсянка, творожная запеканка – 150-200-250гр  
Парная запеканка – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Мясо, котлета – 80-100-120гр  
Рыба – 25-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Третье блюдо – 200гр  
Сыр – 7-9-12гр  
Конфеты – 7-18-25гр  
Фрукты – 187-195-250гр  
Масло сл. – 20-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом, сыром
3. Халва
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет, хлеб с маслом
2. Чай сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

1. Консервированные огурцы
2. Солянка
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Чай сладкий с лимоном

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожная запеканка
2. Сухарики
3. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат фасолевый с луком и чесноком
2. Вареники с картошкой
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: С.Жибек Токаева Н.Г.

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









