

16.10.2023ж./г.

Порции елісі бір баланы:
Ботка, коконіс, сузе тагамы – 150-200-250гр
Бірінші тагам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тагам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции 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. Отварное яйцо
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Суп гороховый
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Ватрушка с творогом
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «витаминный»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Диетбике / Диет сестра: С.И.К. Токаева Н.Г.

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









