



Кемісу / Утверждено
Е.П. Балайская

15.10.2022ж.б.

Түркі ас / 1-бастық:
Каша, көкөніс, сүтте пісірілген - 150-200-250гр
Түркі ас - 200-250-300гр
Түркі ас - 200-250-300гр
Ет, көкөніс - 80-100-120гр
Салат - 25-40-55гр
Сырт - 40-100-150гр
Түркі ас - 200гр
Түркі ас - 5-6-12гр
Түркі ас - 7-10-25гр
Жемістер - 187-195-250гр
Май калдығы - 20-37-50гр

Маса теріні на омыс рибаны:
Каша, көкөніс, түркі ас - 150-200-250гр
Түркі ас - 200-250-300гр
Түркі ас - 100-140-180гр
Маса, көкөніс - 80-100-120гр
Рыба - 25-40-55гр
Салат - 40-100-150гр
Түркі ас - 200гр
Сыр - 5-6-12гр
Каша - 5-10-25гр
Фрукты - 187-195-250гр
Маса ет - 20-37-50гр

Ертеңгі ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом, мед
3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат «здоровье»
2. Суп вермишелевый
2. Гречневая каша, рыба, тушеная с овощами
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат овощной
2. Ханума с подливом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Жаңа Токаева Н.Г.

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









