

22.10.2023ж.г.

Порция еды для ребенка
Витаминизированная смесь – 150-200-250гр
Блинный торт – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Батон – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Умный торт – 200гр
Блины – 7-9-12гр
Шоколад – 7-18-25гр
Жемчуг – 187-195-250гр
Май кефир – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
Каша, овсяная, творожная – 150-200-280гр
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 пышная
2. Хлеб с маслом
3. Печенье
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб с маслом, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

Түсік ас / Обед

1. Салат фасолевый с луком
2. Суп гречневый
3. Мясо по-французски
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Яблочная шарлотка
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Жуныс Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Т.К.

23.10.2023ж.г.









