

23.10.2023ж./г.

Порция елеси бир баланы  
Ботко, хонюс, сүзбе таганы – 150-200-250гр  
Бірінші тагым – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, котлет – 80-100-120гр  
Балык – 25-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Үшінші тагым – 200гр  
Ірімшік – 7-9-12гр  
Шұжык – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май каймак – 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 – 25-40-55гр  
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
2. Отварное яйцо
3. 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 «бордо»
2. Борщ
2. Перловая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с яблоками
2. Халва
3. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Консервированные огурцы
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Диетбике / Диет сестра: Токеева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.









