

Бекіту / Утверждаю

С.П. Белинская

26.10.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:

Ботка, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр

Бірінші тағам – 200-250-300гр

Гарнир – 100-140-180гр

Ет, котлета – 80-100-120гр

Балық – 20-40-55гр

Салат – 60-100-150гр

Үшінші тағам – 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. Хлеб с маслом, мед
3. Какао сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Вафли
2. Сухарики
3. Кефир
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат «винегрет»
2. «Рассольник»
3. Отварной рис, рыбные котлеты с подливом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат фасолевый с морковью и луком
2. Пельмени
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

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

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









