Бекіту / Утверждаю
С.П. Билинская

05.10.2023ж./г.

Порция ұлғі бір балаға:
Бөлтір, ашқұйрық, күйе тағаны – 150-200-250гр
Барлық тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жеміс-жер – 187-195-250гр
Май көлемі – 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 – 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 пшенная*
2. *Хлеб с маслом, мед*
3. *Чай сладкий с лимоном*

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Печенье*
2. *Сухарики*
3. *Кефир с сахаром*

Түскі ас / Обед

1. *Салат «морковь по-корейски»*
2. *Уха*
2. *Плов*
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. *Хонума с подливом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Чай сладкий с молоком*

Диетбике / Диет сестра: Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.









