

10.11.2023ж./г.

Порции калі бар баласы:

Ботка, жаныш, сүбе таганы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ек, котлета – 80-100-120гр
Булмак – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шіркек – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймак – 26-37-50гр

Мааса жорини 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 пшеничная
2. Хлеб с маслом, отварное яйцо
3. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат свекольный с чесноком
2. Суп рисовый
3. Ячневая каша с гуляшом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Пицца
2. Кофе сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Огурцы консервированные
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Жиді Токаева Н.Г.

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









