



12.11.2023 ж./г.

Порции есісі бір басыға:
Ботқа, пірзие, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Екінші – 100-140-180гр
Ет, қолдаса – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжым – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Маса порциясы на пайызға ребенесі:
Қыш, пірзие, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Екінші – 100-140-180гр
Ет, қолдаса – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Қолдаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Маслақ – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Мед
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
3. Чай сладкий с молоком

Түсіні ас / Обед

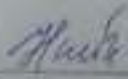
1. Салат картофельный с луком
2. Суп рисовый
3. Манты с подливом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

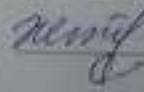
Күндізгі ас / Полдник

1. Яблочная шарлотка
2. Кефир

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с черным

Диетбике / Диет сестра:  Тонаева Н.Г.

Бас-аппазшы / Шеф-повар:  Жүсүпова Г.К.









