

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

16.11.2023ж.г.

Порция елісі бір балаға:

Ботка, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші 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
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 – 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 пшеничная
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Суп вермишелевый
2. Гречневая каша, рыба, тушенная с овощами
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Вафли, сухарики
2. Яблоки
3. Какао сладкий на молоке

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Ханума с подливом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Укибе Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Алтын Жүсүпова Г.К.









