

18.11.2023ж.з.

Порция кісі бір баласы:
Ботқа, жеміс, сүбе тағаны – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қызыл – 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 порция на одного ребенка:
Каша, мацони, творожная масса – 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 рисовая
2. Хлеб с маслом
3. Нака сладкий на масле
4. Халва

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб с маслом, отварной колбасой
2. Чай сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

1. Салат фасолевый с луком
2. Мясо по-казахски
3. Картофельная запеканка
4. Хлеб
5. Чай сладкий с лимоном

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожная запеканка с яблоками
2. Кофе сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Салат морковный с луком
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

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

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









