

28.11.2023ж./г.

Порции для 6-летнего ребенка:
Бутерброд, каша, суп, гарнир – 150-200-250гр
Бородинский хлеб – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Еда, котлеты – 80-100-120гр
Блюда – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Ужин – 100гр
Творог – 7-9-12гр
Шоколад – 7-18-25гр
Жир – 187-195-250гр
Мясо, рыба – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
Каша, овощи, творожные блины – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлеты – 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 ячневая
2. Хлеб с маслом
3. Чай сладкий с лимоном
4. Халва

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Кофе сладкий с молоком

Түсік ас / Обед

1. Салат «бордо»
2. Уха
3. Картофельное пюре, тефтели с подливом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с капустой
2. Какао сладкий на молоке

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Соус

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жусупова Г.К.









