

Бекіту / Утверждаю
С.П. Беленская

30.11.2023ж./г.

Порция есісі бір балаға:

Ботқа, кекіріс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр

Бірінші тағам – 200-250-300гр

Гарнир – 100-140-180гр

Ет, қозғалта – 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 порция на одного ребенка:

Каша, овсяное, творожное блюдо – 150-200-250гр

Первое блюдо – 200-250-300гр

Гарнир – 100-140-180гр

Масса, 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 манная
2. Хлеб с маслом
3. Накао 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, тушеная с овощами
3. Хлеб
4. Сох

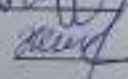
Күндізгі ас / Полдник

1. Хлеб с маслом
2. Халва
3. Яблоки
4. Кофе сладкий на молоке

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Ханума с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жүсүпова Г.К.









