Бекіту / Утверждаю
_____С.П. Белинская

08.12.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботка, коктейіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 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 каймақ – 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 – 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 овсяная*
2. *Хлеб с маслом, отварное яйцо*
3. *Чай сладкий с лимоном*

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Хлеб*
2. *Халва*
3. *Кефир с сахаром*
4. *Яблоки*

Түскі ас / Обед

1. *Салат свекольный с чесноком*
2. *Суп «харчо»*
3. *Ячневая каша с гуляшом*
4. *Хлеб*
5. *Компот из сухофруктов*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Пицца*
2. *Кофе сладкий с молоком*
3. *Яблоки*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «витаминный»*
2. *Жаркое по-домашнему*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Сок*

Диетбике / Диет сестра: _____ Токаева Н.Г.

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