

12.12.2023ж.г.

Порция есіеі бір балаға
Ботқа, қонжық, суық тағамы – 150-200-250гр
Ірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қолдета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Іріншік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на одного ребенка:
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, колбаса – 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 пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком
4. Халва

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түсіні ас / Обед

1. Салат «бордо»
2. Уха
2. Картофельное пюре, тефтели с подливом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Ватрушки с творогом
2. Какао сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Квашеная капуста с луком
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Ж.И.Тонаева Н.Г.

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









