

15.12.2023ж./г.

Порция елісі бір баланы
 Ботқа, қант, 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 қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
 Каши, овощные, 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 ячневая
2. Отварное яйцо
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Лук дольками
2. Суп гороховый
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с яблоками
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: У. Исабаева Токаева Н.Г.Бас аспазшы / Шеф повар: Ж. Мамбетов Жүсупова Г.К.









