



Бекіту / Утверждение
С.П. Балинская

16.12.2023ж.г.

Порция елісті бір балаға:
Ботқа, қондыр, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қотлеті – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Ұсақ тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжик – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Мей маймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
Каша, овсяное, 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
Колбасы – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная рисовая
2. Хлеб с маслом
3. Халва
4. Какао сладкий на молоке

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб с маслом, отварной колбасой
2. Кофе сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

1. Салат витаминный
2. Мясо по-казахски
3. Картофельная запеканка
4. Хлеб
5. Сок
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожная запеканка
2. Компот из сухофруктов
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Квашеная капуста с луком
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбине / Диет сестра:  Тонаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жусупова Г.К.









