

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

17.12.2023ж.с.

Порция салт бір баласы:
Ботқа, кекірім, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қотлет – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Тірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масақ порция 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 – 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
2. Халва
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб с маслом
3. Яблоки
4. Чай сладкий с молоком

Түсік ас / Обед

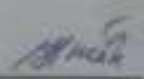
1. Салат фаселевый с луком
2. Суп гречневый
2. Манты
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов
5. Яблоки

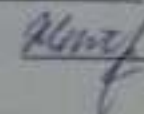
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат картофельный с луком
2. Ленивые голубцы
3. Хлеб
4. Сода

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Мусупова Г.К.









