



Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

02.12.2023ж.г.

Порция елісі бір балаға:

Ботқа, көкөніс, 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 порция 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 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 «здоровье»
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

Диетбике / Диет сестра: Ж.М.Т. Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Ж.М.Т. Жүсүпова Г.К.









