

20.12.2023ж. №

Первая смена (08-16 часов):
Каши, хлопья, супы, салаты – 150-200-250гр
Крупный салат – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-200гр
Овощи, зелень – 80-100-120гр
Блюда – 20-40-50гр
Салат – 60-100-150гр
Ушистое тесто – 200гр
Тесто – 7-9-12гр
Шушмак – 7-10-25гр
Жареное – 187-195-250гр
Май сливочный – 20-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
Каши, хлопья, гарниры, блюда – 150-200-250гр
Первый салат – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-200гр
Мяс, овощи – 80-100-120гр
Рыба – 20-40-50гр
Салат – 60-100-150гр
Тесто, блины – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Каша – 7-10-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло слив. – 20-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каши молочная овсяная
2. Хлеб с маслом, сливочное масло
3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб
2. Желе
3. Кефир с сахаром
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат свекольный с чесноком
2. Суп фасолевый
3. Овощные котлеты с гуляшом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

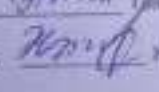
Күндізгі ас / Полдник

1. Пицца
2. Кофе сладкий с молоком
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «витаминный»
2. Жареное по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Соус

Диетолог / Диет сестра:  Тулеяева Т.И.

Бас аспазшы / Шеф-повар:  Жусупова Т.К.









