

23.12.2023ж./г.

Порция есісі бір баланы:  
Ботқа, нанында, сүзбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, қотлеті – 80-100-120гр  
Балық – 25-40-55гр  
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, овсяное, творожное блинко – 150-200-250гр  
Первое блюдо – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Мясо, котлетка – 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. Сыр, халва
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб
3. Чай сладкий с лимоном
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат фасолевым с луком
2. Суп «салык»
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Манник с творогом
2. Хлеб
3. Кефир с сахаром

Кешкі ас / Ужин

1. Квашеная капуста с луком
2. Ленивые вареники с картошкой
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбине / Диет сестра: Ж.Кебег Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: \_\_\_\_\_ Жусупова Г.К.









