

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

03.12.2023ж.ж.

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 – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймақ – 26-37-50гр

Масса порции 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 – 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
3. Яблоки
4. Сок

Түскі ас / Обед

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

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат картофельный с луком
2. Ленивые голубцы
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Диетбике / Диет сестра: Н.Г. Токаева Токаева Н.Г.

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









