

04.12.2023ж./г.

Порция елісі бір баланы:
Бетке, кокониі, 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 порция та ояного 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 овсяная
2. Хлеб с маслом
2. Отварное яйцо
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

Түскі ас / Обед

1. Лук дольками
2. Борщ
2. Гороховое пюре с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Крестики с яблоками
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «витаминный»
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Умарбаева Токаева Н.Г.

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









