



Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

06.12.2023 ж.г.

Период елісті бір балаға:

Ботқа, еттен, сүзбе тағамы – 150-200-250гр

Бірінші тағам – 200-250-300гр

Гарнир – 100-140-180гр

Ет, қолдаты – 80-100-120гр

Балық – 20-40-55гр

Салат – 60-100-150гр

Үшінші тағам – 200гр

Ірімшік – 7-9-12гр

Шұжым – 7-15-25гр

Жемістер – 187-195-250гр

Май қаймақ – 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, котлеты – 80-100-120гр

Рыба – 20-40-55гр

Салат – 60-100-150гр

Третье блюдо – 200гр

Сыр – 7-9-12гр

Колбаса – 7-15-25гр

Фрукты – 187-195-250гр

Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Отварное яйцо
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат «чиполлино»
2. Суп гороховый
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Ватрушки с творогом
2. Каша
3. Чай сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:

 Тоқазева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

 Мұсупова Г.К.









