

11.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балыға:

Ботка, 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 03
Каша, овощное, творожное блюдо –

Первое блюдо –

Гарнир –

Мясо, котлета

Рыба

Салат

Третье

Колбаса

Фрукты –

Масло

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная манная*
2. *Хлеб с маслом*
2. *Мед*
3. *Чай сладкий с лимоном*

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Печенье*
2. *Сухарики*
3. *Молоко*

Түскі ас / Обед

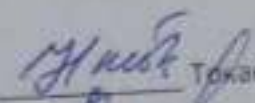
1. *Квашеная капуста с луком*
2. *Уха*
2. *Картофельное пюре, котлеты с подливом*
3. *Хлеб*
4. *Компот из сухофруктов*
5. *Яблоки*

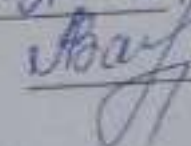
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Баикова А.Н.









