

13.04.2023жс./г.

Порция елісі бір банана;
Ботқа, кокосіс, 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 қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на одного
Каша, овощное, творожное блюдо – 150
Первое блюдо – 200
Гарнир – 100
Мясо, котлета – 80
Рыба –
Салат – 60
Третье блюдо –
Сыр –
Колбаса –
Фрукты – 150
Масло сливочное – 10

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье, сухарики
2. Какао сладкий с молоком
3. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Суп вермишелевый
2. Гречневая каша, рыба, тушеная с овощами
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

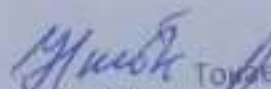
1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Кофе сладкий с молоком

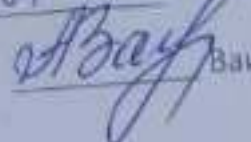
Кешкі ас / Ужин

1. Огурцы консервированные
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов, свежих яблок

Диетбике / Диет сестра:

Бас аспазшы / Шеф повар:

 Тоқайева Н.Г.

 Вайсова А.Н.









