14.04.2023ж./г.

Порция кімі бір балаға:
Ботка, коконіс, сүбе тағамы – 150-200-200гр
Бірінші тағам – 200-250-250гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жеміс-тер – 187-195-250гр
Май каймак – 26-37-50гр

Масса порции на одного
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-2
Первое блюдо – 200-2
Гарнир – 100-1
Мясо, котлета – 80-1
Рыба – 2
Салат – 60-
Третье блю
Сыр
Колбаса –
Фрукты – 187
Масло сл. –

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная манная*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Кофе сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Салат морковный с луком*
2. *Суп гороховый*
3. *Овощное рагу*
4. *Хлеб*
5. *Компот из сухофруктов, свежих яблок*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Творожная запеканка*
2. *Чай сладкий с молоком*
3. *Яблоки*

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Локаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Ваисова А.Н.









