



15.04.2023ж./г.

Порции елсі бір балаға:

Ботқа, көкөніс, сүтбе 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

Жемістер – 187-195-250гр

Май каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на один
Каша, овощное, творожное блюдо – 1

Первое блюдо – 2

Гарнир – 1

Мясо, котлета –

Рыба

Салат –

Третье б

С

Колбас

Фрукты –

Масло с

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Хлеб с маслом
3. Конфеты
4. Какао сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп гречневый
3. Ханума с подливом
4. Хлеб
5. Сок
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

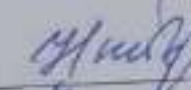
1. Пирожки с капустой
2. Чай сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Бас аспазшы / Шеф повар:

 Токаева Н.Г.
 Ваисова А.Н.









