

18.04.2023ж./г.

Порция есіеі бір балығи:
Ботқа, қоконіс, сүібе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қолдета – 80-100-120гр
Бауық – 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 одно
Каша, овощное, творожное блюдо – 15
Первое блюдо – 20
Гарнир – 10
Мисо, котлета –
Рыба
Салат –
Третье
С
Колба
Фрукты –
Масло с:

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

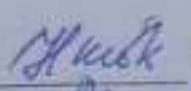
1. Салат «винегрет»
2. Суп рисовый
2. Гречневая каша, рыба, тушеная с овощами
3. Хлеб
4. Сок

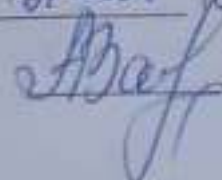
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат картофельный с луком
2. Ханума с подливом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов, свежих яблок

Диетбике / Диет-сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Ваисова А.Н.









