

19.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балата:
Ботка, коңонис, сүбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжак – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймак – 26-37-50гр

Масса порции на одно
Каши, овощное, творожное блюдо – 15
Первое блюдо – 20
Гарнир – 10
Мясо, котлета – 1
Рыба
Салат –
Третье б
С
Колбас
Фрукты –
Масло с

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Суп молочный вермишелевый
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

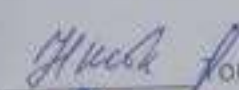
1. Салат свекольный с луком
2. Рассольник со сметаной
2. Ячневая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

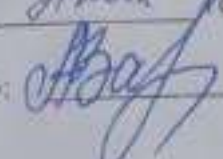
Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье, сухарики
2. Какао сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Консервированные огурцы
2. Жаркое по - домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Baikova A.N.









