

21.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботка, кокөніе, сүзбе тағамы – 150-200-200гр
Бірінші тағам – 200-250-250гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, қоздета – 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 порции на
Каша, овощное, творожное блюдо
Первое блюдо
Гарнир
Мясо, колбаса
Салат
Третий курс
Кефир
Фрукты
Молочные продукты

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная-ячневая
2. Хлеб с маслом
3. Печенье
4. 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 фасалевый с морковью и луком
2. Суп гороховый
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Сок
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

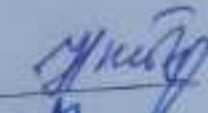
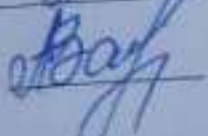
1. Пирожки с яблоками
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Бас аспазшы / Шеф повар:

 Токаева Н.Г.
 Баикова А.Н.









