

22.04.2023ж./г.

Порции елсеі бір баласа:

Ботка, кокониё, сүбе тағамы – 150-200-250гр

Бірінші тағам – 200-250-300гр

Гарнир – 100-150-180гр

Ет, қотлет – 80-100-120гр

Балық – 25-40-55гр

Салат – 60-100-150гр

Үшінші тағам – 200гр

Ірімшік – 7-9-12гр

Шұжық – 7-18-25гр

Жемістер – 18-19-25-250гр

Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на с

Каша, овощное, творожное блюдо

Первое блюдо

Гарнир

Мясо, котлет

Р

Сал

Трет

Ке

Фрукт

Мас

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшенная
2. Хлеб с маслом
3. Чай сладкий с лимоном, мед

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат картофельный
2. Суп рисовый
2. Пельмени
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Вермишелевая запеканка
2. Какао сладкий на молоке
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «витаминный»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Бас аспазшы / Шеф повар:

Толбаева Н.Г.

Вайсова А.Н.











