

Порция есіеі бір балаға:
 Ботқа, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
 Бірінші тағам – 200-250-300гр
 Гарнір – 100-140-180гр
 Ет, қолдета – 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

Мяса пор
 Каша, овощное, творожное
 Перво
 Месо

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Хлеб с маслом
2. Мед
3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Сладкая картошка
2. Сухарики
3. Сок
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат «здоровье»
2. Мясо по-казахски
2. Картофельное пюре, окорочка, запеченные в духовке
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Сладкий плов
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра: Тондеева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Вайсова А.Н.









