С.П. Б

24.04.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботқа, көкөніс, сүзбе 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
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймак – 26-37-50гр

Масса порции на одно
Каша, овощное, творожное блюдо – 15
Первое блюдо – 2
Гарнир – 1
Мясо, котлета –
Рыба
Салат –
Третье б
С
Колба
Фрукты –
Масло с

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная овсяная*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Печенье*
4. *Чай сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Салат морковный с луком*
2. *Борщ*
2. *Перловая каша с гуляшом*
3. *Хлеб*
4. *Сок*
5. *Яблоки*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Пирожки с картошкой*
2. *Какао сладкий с молоком*
3. *Яблоки*

Кешкі ас / Ужин

1. *Квашеная капуста с луком*
2. *Отварные макароны с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов*

Диетбике / Диет сестра: _____ Рахаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: _____ Ваисова А.Н.









