

26.04.2023ж.г.

Порция елесті бір балалат:
Ботқа, қосынды, сүлбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, қозғалта – 80-100-120гр
Балмас – 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 порция на одного ребенка
Каша, овсяное, творожное блюдо – 150-200-250
Первое блюдо – 200-250-300
Гарнир – 100-150-180
Мясо, котлета – 80-100-120
Рыба – 25-40-50
Салат – 60-100-150
Третье блюдо – 200
Сыр – 7-9-12
Колбаса – 7-18-25
Фрукты – 187-195-250
Масло сл. – 26-37-50

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом
3. 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 свекольный с луком
2. Рассольник со сметаной
2. Пшеничная каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Соус
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье, сухарики
2. Какао сладкий с молоком
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат морковный с фасолью и луком
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Токаева Н.Г.

Бас-аспазшы / Шеф повар:

Вайсова А.Н.









