



Бейбіт / Уткер
У.П. Бейбіт

06.04.2023ж./г.

Порция елсіз бір балаға:

Ботқа, кокконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 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

Масса порция на одного:

Каша, овсяное, творожное блюдо – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлеты – 80-100-120гр
Рыба – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блюдо – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье, сухарики
2. Яблоки
2. Какао сладкий на молоке

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Солянка со сметаной
2. Гречневая каша, рыбные котлеты с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат фасолевый с морковью и луком
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:

У.Киев

Ускаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

А.Вайсова

Вайсова А.Н.









