

07.04.2023 ж. / г.

Порция елісі бір бағана:
Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250 гр
Бірінші тағам – 200-250-300 гр
Гарнир – 100-150-180 гр
Ет, котлета – 80-100-120 гр
Балық – 25-40-55 гр
Салат – 60-100-150 гр
Үшінші тағам – 200 гр
Ірімшік – 7-9-12 гр
Шұжық – 7-18-25 гр
Жемістер – 187-195-250 гр
Май қаймақ – 26-37-50 гр

Масса порция на одного
Каша, овощное, творожное блюдо – 150
Первое блюдо – 200
Гарнир – 100
Мясо, котлета – 80
Рыба –
Салат – 60
Третье блю
Сыр
Колбаса
Фрукты – 18
Масло сл.

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 морковный с луком*
2. *Суп гороховый*
2. *Овощное рагу*
3. *Хлеб*
4. *Сок*
5. *Яблоки*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Печенье, сухарики*
2. *Молоко*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «витаминный»*
2. *Отварные макароны с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов, свежих яблок*

Диетбике / Диет сестра:

Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Вайсова А.Н.









