08.04.2023ж./г.

Порция кімге бір балаға:
Балық, көкөніс, сүйек тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жеміс-тер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одн
Каша, овощное, творожное блюдо – 1
Первое блюдо – 2
Гарнир – 1
Мясо, котлета –
Рыб
Салат –
Третье
С
Колба
Фрукты –
Масло с

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Сладкая картошка*
2. *Сухарики*
3. *Молоко*

Түскі ас / Обед

1. *Консервированные огурцы*
2. *Суп вермишелевый*
2. *Картофельное пюре, голубцы с подливом*
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. *Сок*

Диетбике / Диет сестра: _____ Жакаева Н.Г.

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









