09.04.2023жс./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботқа, көкөніс, сүйбе тағамы – 150-200-200гр
Бірінші тағам – 200-250-250гр
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 қаймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного
Каша, овощное, творожное блюдо – 150
Первое блюдо – 200
Гарнир – 100
Мясо, котлета – 80
Рыба –
Салат – 6
Третье бл
Сы
Колбаса
Фрукты – 18
Масло сл.

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная ячневая*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Конфеты*
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 «витаминный»*
2. *Суп рисовый*
3. *Жаркое по-домашнему*
4. *Хлеб*
5. *Сок*
6. *Яблоки*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Вермишелевая запеканка*
2. *Какао сладкий на молоке*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «винегрет»*
2. *Гречневая каша с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из свежих яблок*

Диетбике / Диет сестра: Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Ваисова А.Н.