

09.04.2023ж./г.

Порция елсіз бір бәлігі:
Ботқа, көкпіне, сүзбе 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 порция на одного
Каша, овощное, творожное блюдо – 150
Первое блюдо – 200
Гарнир – 100
Мясо, котлета – 80
Рыба –
Салат – 60
Третье блюдо –
Сыры –
Колбаса –
Фрукты – 187
Масло сливочное –

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

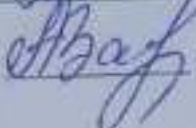
Кешкі ас / Ужин

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:

 Байкова А.Н.









