

29.04.2023г.

Первый завтрак (для детей):
Булут, кокшөт, күбө тагамы – 150-200-200гр
Бірінші тағам – 200-250-250гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, қолдана – 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 нормин на одного ребенка:
Каша, омлет, творожное блюдо – 150-200-200гр
Первый завтрак – 200-250-250гр
Гарнир – 100-150-180гр
Мясо, колбаса – 80-100-120гр
Рыба – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третий завтрак – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная рисовая
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

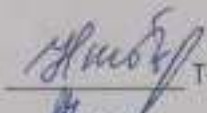
1. Салат «винегрет»
2. Суп «соянка»
3. Отварные макароны с гуляшом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожные кексы
2. Сок
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат морковный с луком
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Baikova A.N.









