



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ

14.05.2023ж.б.

Порridge сүнді бір бадырақ
Батқас, қызыл, сүзбе, тағамы – 180-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Екінші тағам – 100-150-180гр
Ел, қосалға – 80-100-120гр
Балмақ – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жүзімгер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порridge на панир ребен
Қаша, омыртқа, творожний қаша – 150-200-250
Бірінші тағам – 200-250-300
Екінші тағам – 100-150-180
Маса, қосалға – 80-100-120
Рыба – 25-40
Салат – 60-100-150
Третий тағам –
Сыр – 7-9
Қабырға – 7-18
Фрукты – 187-195
Маса, ел – 26-37

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком
4. Печенье

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Творожная запеканка с яблоками
2. Чай сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп «салажанка»
2. Манти
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Вермишелевая запеканка
2. Какао сладкий с молоком
3. Сухарики

Кешкі ас / Ужин

1. Квашеная капуста с луком
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Токтаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Вайсова А.Н.









