

16.05.2023ж.г.

Порция елсіз бір баласы:
Ботқа, қорық, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, қолдета – 80-100-120гр
Бауыз – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Трүншік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на одного человека
Каша, супчик, творожное блюдо – 150-200
Первое блюдо – 200-250
Гарнир – 100-150
Мисо, котлета – 80-100
Рыба – 25-40
Салат – 60-100
Третье блюдо – 200
Сыр – 25-40
Колбаса – 25-40
Фрукты – 187-195
Масло сл. – 26-37-50

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом
3. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье, сухарики
2. Какао сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

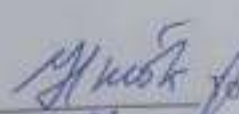
1. Салат «витаминный»
2. Суп вермишелевый
2. Ячневая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

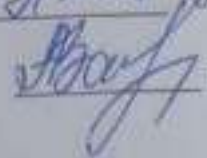
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Лук дольками
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Baikova A.N.









