

17.05.2023ж./г.

Порция елісі бір баланы:
Ботқа, кокмис, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, қолдета – 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 – 150-2
Первое блюдо – 200-2
Гарнир – 100-1
Мясо, колдета – 80-
Рыба – 2
Салат – 60-
Третье блю
Сыр
Колбаса –
Фрукты – 187
Маццо сл. –

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Хлеб с маслом
4. Какао сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Лук дольками
2. Суп гороховый
2. Овощное рагу
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье
2. Сухарики
3. Кофе сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра:

Толдеева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Вайсова А.Н.









