

19.05.2023ж./г.



Порция елсіз бір баласа:
Ботқа, қорық, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
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, онопная, творожное блюдо – 150-2
Перное блюдо – 200-3
Гарнир – 100-
Мясо, колдета – 80-
Рыба – 2
Салат – 60-
Третье блю
Сыр
Колбаса-
Фрукты – 187
Масло сл. -

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Какао сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Суп вермишелевый
2. Картофельное пюре с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Пицца
2. Кофе сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Салат морковный с луком
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:

Т.Т.Т. Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Вайсова А.Н.









