

20.05.2023ж./с.

Порция есіне бір баляны:
 Ботва, коконіе, 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
 Тірімшік – 7-9-12гр
 Шұжық – 7-18-25гр
 Жемістер – 187-195-250гр
 Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на один
 Каша, овощное, творожное блюдо – 1
 Первое блюдо – 2
 Гарнир –
 Мисо, котлеты –
 Рыб
 Салат
 Третий
 Колб
 Фрукты
 Масло

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Сладкая картошка
2. Сухарики
3. Сок

Түскі ас / Обед

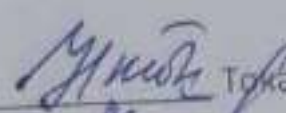
1. Консервированные огурцы
2. Суп гороховый
2. Гречневая каша, котлеты с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

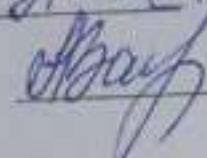
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Вареники с картошкой
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Ваисова А.Н.









