

Порция есісі бір балалық:
Ботка, кыжыңіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Екінші тағам – 100-150-180гр
Ет, котлета – 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 каймақ – 26-37-50гр

Каша, овощное, творог

Пе

М

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная рисовая
2. Хлеб с маслом, отварной колбасой
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Сладкая картошка, сухарики
2. Чай сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

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

Күндізгі ас / Полдник

1. Вермишелевая запеканка
2. Чай сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Квашеная капуста с луком
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:

Бас аспазшы / Шеф повар:

окаева Н.Г.

Вайсова А.Н.









