

25.05.2023ж./г.

Порция елісі бір балға:

Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 5-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного

Каша, овощное, творожное блюдо – 150
Первое блюдо – 200
Гарнир – 100
Мясо, котлета – 80
Рыба – 60
Салат – 60
Третье блюдо – 200
Сыры – 10
Колбаса – 10
Фрукты – 10
Масло сливочное – 10

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
2. Хлеб с маслом
3. Какао сладкий с молоком, мед

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Суп рисовый
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с картошкой
2. Кофе сладкий на молоке

Кешкі ас / Ужин

1. Огурцы консервированные
2. Картофельное пюре с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Суньба Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Вайсова Вайсова А.Н.









