



Порция елісі бір баласа:

Ботқа, кокосіс, 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 – 7-9-12гр

Шұжық – 7-18-25гр

Жемістер – 187-195-250гр

Май каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка

Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-

Первое блюдо – 200-250-

Гарнир – 100-150-

Мясо, котлета – 80-100-

Рыба – 25-40-

Салат – 60-100-

Третье блюдо –

Сыр – 7-

Колбаса – 7-

Фрукты – 187-195-

Масло сл. – 26-

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат морковный с луком
2. Суп гороховый
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Пряники домашние
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Огурцы консервированные
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Умбет

Токаева Н.Г.

Бас-аспазшы / Шеф повар:

Аманжол

Вайсова А.Н.









