

Порции елісі бір балаға:

Ботқа, көкөніс, сүтбе 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 о

Каша, овощное, творожное блюдо –

Первое блюдо –

Гарнир –

Мясо, котлета

Ры

Салат

Третье

Кол

Фрукты

Масло

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат морковный с луком
2. Борщ
2. Перловая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье, сухарики
2. Какао сладкий с молоком
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Вансова А.Н.









