



06.05.2023 ж. / г.

06.05.2023 ж. / г.

Порция елісі бір бөлігі:
 Ботса, көкөніс, сузбе 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 қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на 100г
 Каша, овощное, творожное блюдо – 1
 Первое блюдо – 1
 Гарнир – 1
 Мясо, котлета – 1
 Рыб – 1
 Салат – 1
 Третье – 1
 Колб – 1
 Фрукты – 1
 Масло – 1

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Хлеб с маслом
3. Мед
4. 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 «чиполлино»
2. Щи
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Сладкая картошка, сухарики
2. Молоко
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат фасолевый с морковью и луком
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:

Токеева Н.Г.

Токеева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Вайсова А.Н.

Вайсова А.Н.









