

08.05.2023ж./г.

Порция елтегі бір баласы:
Битік, кокусік, сүйіс тағамы – 150-200-200гр
Бірінші тағам – 200-250-250гр
Гарнир – 100-150-180гр
Ет, қолғап – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжак – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на 1
Кант, овощное, творожное блюдо
Первое блюдо
Гарнир
Мясо, котлет
Р
Сал
Трет
Ке
Фрукт
Мас

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная-ячневая*
2. *Хлеб с маслом*
3. *Кофе сладкий с молоком*
4. *Яблоки*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Салат «витаминный»*
2. *Суп вермишелевый*
3. *Гречневая каша с гуляшом*
4. *Хлеб*
5. *Компот из сухофруктов*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Творожные-кексы*
2. *Сок*
3. *Яблоки*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат морковный с луком*
2. *Сложный гарнир*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Чай сладкий с молоком*

Диетбике / Диет сестра:

Токаева Н.Г.

Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Вайсова А.Н.

Вайсова А.Н.









