



Бекіту / Утверждаю  
С.П. Белинская

13.09.2023ж./г.

Порции елісі бір баланы:  
Ботқа, қымыз, сүзбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, қотлеті – 80-100-120гр  
Қалық – 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 і орны на одного ребенка:  
Каша, овсяное, творожное блинны – 150-200-250г  
Первое блюдо – 200-250-300г  
Гарнир – 100-140-180г  
Мясо, котлета – 80-100-120г  
Рыба – 25-40-55г  
Салат – 60-100-150г  
Третье блюдо – 200г  
Сыр – 7-9-12г  
Колбасы – 7-18-25г  
Фрукты – 187-195-250г  
Масло сл. – 26-37-50г

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Отварное яйцо
4. Халва
5. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Рассольник
2. Сложный гарнир
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожное печенье
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Ж.К. Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Ж.К. Жусупова Г.К.









