



Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

16.09.2023ж./г.

Порция елісі бір балта:
Ботқа, көкміс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қотлеті – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Тағам порция на одного ребенка:
Каша, овсяное, творожное блинны – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлеты – 80-100-120гр
Рыба – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блюдо – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Халва
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп гречневый
3. Манты с подливом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Творожная запеканка с яблоками
2. Кефир

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Диетбике / Диет сестра: Жүсіп Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жүсіп Жүсіпова Г.К.









