



Бекіту / Утверждаю
С.П. Беллинская

17.09.2023ж.з.

Порция елісі бір балаға:

Ботқа, кокосіе, сүзбе тағамы – 150-200-350гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қолдета – 80-100-120гр
Бапак – 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

Кана, олошное, творожное блюдо – 150-200-250гр

Первое блюдо – 200-250-300гр

Гарнир – 100-140-180гр

Мясо, котлета – 80-100-120гр

Рыба – 25-40-55гр

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 ячневая
2. Хлеб с маслом
2. Вафли
3. Чай сладкий черный, лимон с сахаром

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. Щи
2. Картофельное пюре, перец, фаршированный с подливом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Яблочная шарлотка
2. Компот из сухофруктов

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «диетический»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Какао сладкий на молоке

Диетбике / Диет сестра:

Т. Н. Т. Т.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Жусупова Г. К.









