



Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

20.09.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботқа, коконіс, суыбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қотлета – 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 каймақ – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлета – 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. 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 фасолевый с луком
2. Мясо по-казахски
3. Овощное рагу
4. Хлеб
5. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье
2. Кефир с сахаром
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «витаминный»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов, свежих яблок

Диетбике / Диет сестра: Тонаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.









