



Қазақстан Республикасы
С.П. Барманова

27.09.2023ж.з.

Порция сілсі бір балға:
Ботқа, қосынис, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қолдета – 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

Мясца тағамы, қосынис, тағамы:
Қызыл, қосынис, тағамы – 150-200-250гр
Үшінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясца, қолдета – 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

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеничная
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. Компот из сухофруктов, свежих яблок

Күндізгі ас / Полдник

1. Печенье
2. Кефир с сахаром
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Түкел Токаева Н.Г.

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









