

28.09.2023ж./г.

Порции пищи для одного ребенка:  
Ботва, консервы, супы, гарниры – 150-200-250гр  
Первый тарел – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-150-180гр  
Ет, котлета – 80-100-120гр  
Билас – 25-40-55гр  
Салат – 60-100-150гр  
Ушннн тарел – 200гр  
Ірімшік – 7-9-12гр  
Шұжык – 7-18-25гр  
Жемістер – 187-195-250гр  
Май каймак – 26-37-50гр

Масса порции на одного ребенка:  
Каша, овощное, творожное блюдо – 150-200-250гр  
Первое блюдо – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-150-180гр  
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 пшеничная
2. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
4. Кофе сладкий с молоком

#### Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Вафли
2. Сухарики
3. молоко

#### Түскі ас / Обед

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Суп гороховый
2. Отварные макароны, рыбные котлеты с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов
5. Яблоки

#### Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с капустой
2. Чай сладкий с молоком

#### Кешкі ас / Ужин

1. Консервированные огурцы
2. Картофельное пюре, окорочка в духовке
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:

Тркаяева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

Жусупова Г.К.









