Бекіту / Утверждаю
С.Ғ. Беленская

30.09.2023жк./г.

Порция үлкен бір балаға:
Бетқа, көжеқіс, сүбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлета – 80-100-120гр
Балық – 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

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

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная ячневая*
2. *Хлеб с маслом*
2. *Халва*
3. *Кафе сладкий с молоком*

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түскі ас / Обед

1. *Салат «здоровье»*
2. *Щи*
2. *Картофельное пюре, перец, фаршированный с подливом*
3. *Хлеб*
4. *Сок*
5. *Яблоки*

Күндізгі ас / Полдник

1. *Манник*
2. *Компот из сухофруктов*

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат морковный с яблоками, медом*
2. *Сладкий плов*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Какао сладкий с молоком*

Диетбике / Диет сестра: _____ Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: _____ Жусупова Г.К.









