

03.09.2023 ж.с.

Порция елісі бір баланы:  
Ботқа, коқанис, сүбе тағамы – 150-200-250гр  
Бірінші тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ез, кәбілеті – 80-100-120гр  
Бауыз – 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 порция на одного ребенка:  
Каша, пшениное, творожное блюдо – 150-200-250гр  
Первое блюдо – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Мясн, кәбілеті – 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 манная
2. Хлеб
3. Отварное яйцо
4. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Вафли
2. Молоко

Түсік ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп «солянка»
3. Манты
4. Хлеб
5. Сок
6. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с капустой
2. Чай сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Ж.Косбаева Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Ж.Т.Т. Жусупова Г.К.









