

04.09.2023ж./г.

Порция елісі бір баласы
Ботва, кекеніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қотлеті – 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 қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция на одного ребенка:
Каша, мацынок, творожные блины – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлетка – 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 ячневая
2. Хлеб
3. Отварное яйцо
4. Чай сладкий черный, лимон с сахаром

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Вафли
2. Кофе сладкий с молоком
3. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат морковный с луком
2. Борщ
3. Плов из перловки
4. Хлеб
5. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Шоколадный манник с творогом
2. Молоко
3. Хлеб

Кешкі ас / Ужин

1. Огурцы консервированные
2. Жаркое по-домашнему
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Н.К.Б. Токаева Н.Г.

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









