

07.09.2023ж./г.

Порция елісі бір балаға:

Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр

Бірінші тағам – 200-250-300гр

Гарнир – 100-150-180гр

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 каймақ – 26-37-50гр

Масса порция 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 манная
2. Хлеб с маслом, отварной колбасой
4. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье
2. Сухарики
3. Сок
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат овощной
2. Суп рисовый
2. Гречневая каша, рыбные котлеты с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Пирожки с яблоками
2. Кофе сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Консервированные огурцы
2. Сложный гарнир
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра:

Токаева Н.Г.









