



Бекіту / Утверждаю
С.П. Балинская

08.01.2024ж./с.

Порция еды для ребенка:
Биток, котлет, стейк, рыба – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қолдета – 80-100-120гр
Бұрық – 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 порция на одного ребенка:
Каша, овсяное, творожное блюдо – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, колдета – 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
3. Кафе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб с маслом, отварное яйцо
2. Чай сладкий с лимоном

Түскі ас / Обед

1. Лук-дольками
2. Борщ
2. Гороховое пюре с гуляшом
3. Хлеб
4. Сок
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Ватрушки с творогом
2. Кефир с сахаром

Кешкі ас / Ужин

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

Диетбике / Диет сестра: Ж. М. Токпева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф-повар: М. Жусупова Г.К.









