

18.09.2024ж./г.

Порция елісі бір балаға:
Ботқа, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250; 250-300гр
Гарнир – 100-150; 150-180гр
Ет, котлета – 80-150; 100-180гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100; 100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 9-12гр
Шұжық – 18-25гр
Жемістер – 187-250гр
Май қаймақ – 37-50гр

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

08.30

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная пшеница
2. Хлеб с маслом
3. Кофе сладкий с молоком
4. Халва

12.00

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Хлеб с маслом, отварной колбасой
2. Чай сладкий с лимоном

14.00

Түскі ас / Обед

1. Салат свекольный с чесноком
2. Суп гороховый
2. Сложный гарнир
3. Хлеб
4. Сок

17.00

Күндізгі ас / Полдник

1. Пряник домашний
2. Молоко

19.30

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра: Умбе Токаева Н.Г.

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











Выбрать



Удалить