

Бекіту / Утверждаю
С.П. Белинская

22.09.2024ж./з.

Порция елісі бір балаға:

Ботка, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250; 250-300гр
Гаринир – 100-150; 150-180гр
Ет, котлета – 80-150; 100-180гр
Балық – 60-80гр
Салат – 60-100; 100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 9-12гр
Шұжық – 18-25гр
Жемістер – 187-250гр
Май қаймақ – 37-50гр

Порция елісі бір балаға порция на одного ребенка:

Ботка, коконіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250; 250-300гр
Гаринир – 100-150; 150-180гр
Ет, котлета – 80-150; 100-180гр
Балық – 60-80гр
Салат – 60-100; 100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 9-12гр
Шұжық – 18-25гр
Жемістер – 187-250гр
Май қаймақ – 37-50гр
Рыба – 60-80гр
Салат – 60-100; 100-150гр
Третий блюдо – 200гр
Сыр – 9-12гр
Колбаса – 18-25гр
Фрукты – 187-250гр
Масло сл. – 37-50гр

09.00

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. *Каша молочная ячневая*
2. *Хлеб с маслом, отварной колбасой*
3. *Кофе сладкий с молоком*

12.00

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. *Печенье*
2. *Хлеб*
3. *Молоко*

14.30

Түскі ас / Обед

1. *Салат «бардо»*
2. *Суп гороховый*
2. *Картофельное пюре, голубцы с подливом*
3. *Хлеб*
4. *Сок*

17.00

Күндізгі ас / Полдник

1. *Куха*
2. *Чай сладкий с лимоном*

19.30

Кешкі ас / Ужин

1. *Салат «морковь по-корейски»*
2. *Отварные макароны с гуляшом*
3. *Хлеб с маслом*
4. *Компот из сухофруктов*

Диетбике / Diet сестра: Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Жусупова Г.К.









