

13.10.2023ж./г.

Период есігі бір балаға:
Ботқа, кнжнй, суыс тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қолдета – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжас – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса порция не «норм» ребенка:
Каша, оюшное, творожное пудинг – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлета – 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 пшеничная
2. Хлеб с маслом, отварное яйцо
3. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Вафли
2. Хлеб
3. Нефир с сахаром
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Салат свекольный с чесноком
2. Суп рисовый
3. Ячневая каша с гуляшом
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Пицца
2. Кофе сладкий с молоком

Кешкі ас / Ужин

1. Огурцы консервированные
2. Жирное по-домашнему
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра: Н.И.Тондеева Тондеева Н.И.

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









