

11.11.2023ж.ж.

Пирини элкі бір басына:  
Кешке, кешке, күзбе тағамы – 150-200-250гр  
Күзбе тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Ет, қызыл – 80-100-120гр  
Басын – 25-40-50гр  
Салат – 80-100-150гр  
Үйлені тағам – 200гр  
Күзбе – 7-9-12гр  
Шұжық – 7-10-15гр  
Жүзістер – 187-195-250гр  
Май қалды – 26-37-50гр

Масах пирини на елкіге робына:  
Кешке, кешке, күзбе тағамы – 150-200-250гр  
Күзбе тағам – 200-250-300гр  
Гарнир – 100-140-180гр  
Масах, кешке – 80-100-120гр  
Басын – 25-40-50гр  
Салат – 80-100-150гр  
Күзбе тағам – 200гр  
Сыр – 7-9-12гр  
Күзбе – 7-10-15гр  
Фрукты – 187-195-250гр  
Масах са. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Кофе молочная пирини
2. Хлеб
2. Сыр
3. Кофе сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Омлет
2. Хлеб
3. Яблоки
4. Чай сладкий с молоком

Түсі ас / Обед

1. Салат фасольный с луком
2. Суп «салынка»
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов
5. Яблоки

Күндізгі ас / Полдник

1. Манник
2. Хлеб
3. Молоко

Кешік ас / Ужин

1. Салат «морковь по-корейски»
2. Вареники с картошкой
3. Хлеб
4. Чай сладкий черный

Диетбине / Диет сестра: А.И.Токлева Токлева Н.Г.

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









