

26.11.2023ж./з.

Пирини өлсіз бір балаға:

Бигеж, кнәміс, сузбе тағаны – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, котлет – 80-100-120гр
Балық – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май каймақ – 26-37-50гр

Масса пирини өлсіз балаға:

Каша, овсяное, творожное блинцо – 150-200-250гр
Первое блинцо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мясо, котлет – 80-100-120гр
Рыба – 25-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третье блинцо – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Колбаса – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная рисовая
2. Хлеб с маслом
2. Халва
3. Какао сладкий на молоке

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
2. Кофе сладкий с молоком

Түскі ас / Обед

1. Салат картофельный с луком
2. Суп фасолевый
2. Манты
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

1. Вермишелевая запеканка
2. Сок

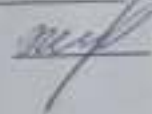
Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Диетбике / Диет сестра:

 Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:

 Жусупова Г.К.









