

11.12.2023ж./г.

Порция есісі бір балаға:
Ботқа, қонісіс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қоздета – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Үшінші тағам – 200гр
Іріншік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса шешіні ия ізінігі ребенкі:
Каша, ошыншое, творожное блюдо – 150-200-250гр
Первое блюдо – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Масса, қоздета – 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 сг. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Отварное яйцо
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

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

Түсіні ас / Обед

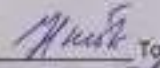
1. Салат «витаминный»
2. Суп фасолевый
3. Жаркое по-домашнему
4. Хлеб
5. Компот из сухофруктов
6. Яблоки

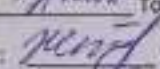
Күндізгі ас / Полдник

1. Крестики с яблоками
2. Кефир

Кешкі ас / Ужин

1. Лук дольками
2. Отварные макароны с гуляшом
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Диетбике / Диет сестра:  Торгоева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жүсүпова Т.К.









