

20.04.2023ж./г.

Тортция елісі бір балаға:

Ботқа, көкөніс, сүзбе тағамы – 150-200-250гр

Бірінші тағам – 200-250-300гр

Таринир – 100-140-180гр

Ет, котлета – 80-100-120гр

Балық – 25-40-55гр

Салат – 60-100-150гр

Екінші тағам – 200гр

Ірімшік – 7-9-12гр

Шұжық – 7-18-25гр

Кемістер – 187-195-250гр

Май каймақ – 26-37-50гр

Мяса порции

Каша, овощное, творожное бл

Первое бл

Гар

Мясо, ко

Фр

М

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная манная
2. Хлеб с маслом
2. Мед
3. Какао сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Печенье
2. Сухарики
3. Чай сладкий с молоком
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

1. Квашеная капуста с луком
2. Уха
2. Картофельное пюре, тефтели с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

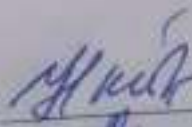
Күндізгі ас / Полдник

1. Пицца
2. Кофе сладкий с молоком
3. Яблоки

Кешкі ас / Ужин

1. Салат морковный с луком
2. Плов
3. Хлеб с маслом
4. Сок

Дыстбике / Диет сестра:



Токеева Н.Г.









