



13.05.2023ж./г.

Первый этап бір бағала
 Бұлтқа, қолөңгіс, сүбіс тағамы – 150-200-250гр
 Бірінші тағам – 200-250-300гр
 Екінші тағам – 100-140-180гр
 Ет, қолөңгіс – 80-100-120гр
 Балық – 25-40-55гр
 Салат – 60-100-150гр
 Үшінші тағам – 200гр
 Тірімшік – 7-9-12гр
 Шұжық – 7-18-25гр
 Жемістер – 187-195-250гр
 Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса бірінші на оңыға р
 Каша, овсяное, творожное блюдо – 150-200
 Первый блин – 200-250
 Второе – 100-140
 Мясо, колбаса – 80-120
 Рыба – 25-40-55
 Салат – 60-100-150
 Третий блин – 200
 Сыр – 7-9-12
 Колбаса – 7-18-25
 Фрукты – 187-195-250
 Масло сл. – 26-37-50

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Хлеб с маслом
2. Мед
3. Чай сладкий с молоком

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Сладкая картошка
2. Сухарики
3. Молоко

Түскі ас / Обед

1. Консервированные огурцы
2. Суп гречневый
2. Картофельное пюре, голубцы с подливом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат свекольный с яблоками
2. Ленивые вареники с творогом
3. Хлеб с маслом
4. Соки

Диетбике / Диет сестра: Тойбева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар: Вайсова А.Н.









