

09.05.2023ж.с.



Нормин етисі бір багыт:
Ботка, кокони, сузе тагамы - 150-200-250гр
Бірінші тагам - 200-250-300гр
Гарнир - 100-140-180гр
Ет, котлета - 80-100-120гр
Баклаж - 25-40-55гр
Салат - 60-100-150гр
Үшінші тагам - 200гр
Ірімшік - 7-9-12гр
Шұжас - 7-18-25гр
Жемістер - 18-19-25-250гр
Май каймак - 26-37-50гр

Масақ порция на 1
Каша, овсяные, творожные блины
Первое блюдо
Гарнир
Мясо, котлет
Р
Сал
Тр
К
Фрук
Мас

Ертеңгілік ас / Завтрак

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

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Сладкая картошка
2. Сухарики
3. Сок
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

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

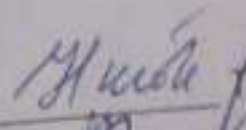
Күндізгі ас / Полдник

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

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «здоровье»
2. Ленивые вареники с картошкой
3. Хлеб с маслом
4. Чай сладкий с молоком

Диетбике / Диет сестра:

 Токаева Н.Г.

Вайсова А.Н.









