



11.09.2023 ж. / г.

Первая еда (бір бөлігі)
Ботка, қымыз, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ес, котлет – 80-100-120гр
Балық – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Ушыншы тағам – 200гр
Ірімшік – 7-9-12гр
Шұжық – 7-18-25гр
Жемістер – 187-195-250гр
Май қаймақ – 26-37-50гр

Материнский рацион на первом году жизни:
Каша, молоко, творожная масса – 150-200-250гр
Первый завтрак – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Мяс, котлет – 80-100-120гр
Рыба – 20-40-55гр
Салат – 60-100-150гр
Третий завтрак – 200гр
Сыр – 7-9-12гр
Жир – 7-18-25гр
Фрукты – 187-195-250гр
Масло сл. – 26-37-50гр

Ертеңгілік ас / Завтрак

1. Каша молочная ячневая
2. Бутерброд с маслом, сыром, отварной колбасой
3. Чай сладкий с лимоном

Тал түсті ас / Второй завтрак

1. Вафли
2. Сухарики
3. Кофе сладкий с молоком
4. Яблоки

Түскі ас / Обед

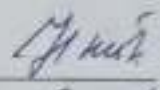
1. Огурцы консервированные
2. Суп гороховый
3. Жаркое по-домашнему
4. Хлеб
5. Сок

Күндізгі ас / Полдник

1. Коржики
2. Молоко

Кешкі ас / Ужин

1. Салат «винегрет»
2. Гречневая каша с гуляшом
3. Хлеб
4. Компот из сухофруктов

Диетбике / Диет сестра:  Токаева Н.Г.

Бас аспазшы / Шеф повар:  Жүсүпова Т.К.









