

20.04.2023ж./г.

Торция 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

Үшінші тағам – 200гр

Ірімшік – 7-9-12гр

Шұжық – 7-18-25гр

Жемістер – 187-195-250гр

Май қаймақ – 26-37-50гр

Масса 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

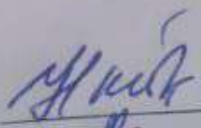
### Күндізгі ас / Полдник

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

Диетбике / Диет сестра:



Токаева Н.Г.











