



09.05.2023ж.г.

Порция елсіз бір балаға:
Ботқа, қорық, сүзбе тағамы – 150-200-250гр
Бірінші тағам – 200-250-300гр
Гарнир – 100-140-180гр
Ет, қотлеті – 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

Масаға порция на о
Каша, ошошное, творожное блюдо
Первое блюдо
Гарнир
Мясо, котлет
Р
Сал
Тре
К
Фрукт
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

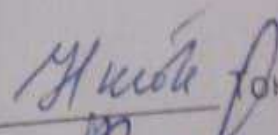
Күндізгі ас / Полдник

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.

Ваисова А.Н.









