

Қайырлы таң!😋😋😋

Ас мәзірі:

Таңғы ас:🍳🧈☕

Сүт қосып пісірген қарақұмық көже,май жағылған бидай наны, шәй сүт пен қант қосылған.

10:00🧃шырын

Түскі ас:🍝🥤🍛

Сүйек сорпасына піскен фасоль көже, ет котлеті тұздығымен,сары май қосқан картоп пюресі,өсімдік майы қосылған "Дәруменді"салаты,бидай наны,қара бидай наны, "С"дәрумені қосылған кисель.

Кешкі/бесін ас:🍮🍶

Мейіз қосылған палау,бидай наны,айран.

Доброе утро! 😋😋😋

Меню:

Завтрак: 🍳🧈☕

каша молочная "Гречневая", хлеб пшеничный с маслом, чай с молоком и сахаром.

10:00 🧃 сок

Обед: 🍝🥤🍛

Суп "Фасолевый" на костном бульоне, мясная котлета с соусом , картофельное пюре со сливочным маслом, салат "Витамин" на растительном масле, хлеб пшеничный, хлеб ржаной, плодово-ягодный кисель с добавлением витамина "С".

Ужин /полдник/: 🍮🍶

Сладкий плов с изюмом, кефир, хлеб пшеничный.