

Ас мәзірі: 07.10.2021ж

😋😋😋

Таңғы ас:🍳🧈🍞☕

Сүтке піскен, сары май қосылған мәни ботқасы, май жағылған бидай наны, "Цикорий" сүт пен қант қосылған.

10:00 🍎 алма

Түскі ас:🍜🍝🍞🥤

Тауық сорпасына піскен кеспе көже, палау,

өсімдік майы қосылған қырыққабат пен қияр салаты,

бидай наны,қара бидай наны, "С"дәрумені қосылған кисель.

Кешкі/бесін ас:🍲🍞🥛

Балық фрикаделькасынан көже , бидай наны, печенье, кефир.

Астарыңыз дәмді болсын!

😊😊😊

Доброе утро! 😋😋😋

Меню:

Завтрак: 🍳🧈☕

каша молочная "Манная", хлеб пшеничный со сливочным маслом, Цикорий с молоком и сахаром.

10:00 яблоко 🍎

Обед: 🍝🥤🍛

Суп "Лапша" на куринном бульоне , плов с курицей, салат из свежей капусты и огурца на растительном масле, хлеб пшеничный, хлеб ржаной, плодово-ягодный кисель с добавлением витамина "С".

Ужин /полдник/: 🍮🥛🍶

Суп с рыбными фрикадельками, печенье, кефир, хлеб пшеничный.