

Техник топшириқ



Душанба			
	№	таом номи	миқдори
Нонушта	1	Сутли манная бўтка	0,22
	2	нон	0,05
	3	чай	0,01
	4	шакар	0,02
	5	сарниғ	0,02
туш.лик	1	Маства	0,35
	2	Тефтель	0,1
	3	нон	0,1
полдник	1	Олма	0,19
кечки овқат	1	перловкали суюк овқат	0,35
	2	нон	0,05
	3	чай	0,01

Сешанба			
	№	таом номи	миқдори
Нонушта	1	Сутли пшено бўтка	220
	2	нон	50 гр
	3	чай	1 гр
	4	шакар	20гр
	5	сарниғ	20 гр
туш.лик	1	Горох шурва	350гр
	2	Макарон киймалик оши	200гр
	3	Нон	100гр
полдник	1	печенье	30гр
кечки овқат	1	Гречка шурва	300 гр
	2	нон	50гр
	3	чай	1 гр

Чоршанба			
	№	таом номи	миқдори
Нонушта	1	Сутли манная бўтка	220гр
	2	нон	50гр
	3	чай	1 гр
	4	шакар	20гр
	5	сарниғ	20гр
туш.лик	1	Карам шурва	350гр
	2	нон	100гр
	3	Котлет+гречка	150гр
полдник	1	Вафли	30гр
кечки овқат	1	Маства	350гр
	2	нон	50гр
	3	чай	1 гр

Пайшанбага			
	№	таом номи	миқдори
Нонушта	1	Сутли пшенка бўтка	220гр
	2	нон	50гр
	3	чай	1 гр
	4	шакар	20гр
	5	сарниғ	20гр
туш.лик	1	Шурва	350гр
	2	нон	100гр
	3	Палов	200гр
полдник	1	Олма	190гр
кечки овқат	1	макаронли суюк овқат	350гр
	2	нон	50гр
	3	чай	1 гр

Жума			
	№	таом номи	миқдори
Нонушта	1	Сутли манная бўтка	220гр
	2	нон	50 гр
	3	чай	1 гр
	4	шакар	20 гр
	5	сарниғ	20 гр
туш.лик	1	Перловкали шурва	350 гр
	2	Кувирилган балик	100гр
	3	нон	100 гр
полдник	1	Сметана	100гр
	2	Творог	200гр
	3	шакар	20 гр
кечки овқат	1	Гручли суюк овқат	350 гр
	2	нон	50 гр
	3	чай	1 гр

Шанба			
	№	таом номи	миқдори
Нонушта	1	Сутли пшено бўтка	220гр
	2	нон	50 гр
	3	чай	0,01 гр
	4	шакар	20 гр
	5	сарниғ	20 гр
туш.лик	1	Уй уграси	350 гр
		Билиши	1 дона
	2	нон	100 гр
полдник	1	Олма	190гр
	2		
	3		
кечки овқат	1	Карам шурва	350 гр
	2	нон	50 гр
	3	чай	0,01 гр

Якшанба			
	№	таом номи	миқдори
Нонушта	1	Сутли манная бўтка	220гр
	2	нон	50 гр
	3	чай	1 гр
	4	шакар	20 гр
	5	сарниғ	20 гр
туш.лик	1	Горох шурва	350 гр
	2	нон	100 гр
	3	Гречка оши	250 гр
Полдник	1	Тухум	1 дона
	2		
	3		
кечки овқат	1	Шурва	350 гр
	2	нон	50 гр
	3	чай	1 гр

Фаргона Вилоят Перенатал
маркази бош шифокори

М.Э.Суяркулова

Фаргона Вилоят Перенатал
маркази диетолог хамшираси

Хомидова М.

**Фаргона вилоят Перенатал маркази бирлашмасига
Иссиқ озиқ-овқат хизмати учун сифатли ташкиллаштириш
мақсадида (кафолатланган) таъминлаш шарт**

Изох: тузилган таомнома мавсумга қараб муассаса билан келишган ҳолда ўзгартирилиб борилади.