


Согласовано:
Директор МОАУ СОШ села
Амзя(дош.отд.) (Ялашева А.М.)



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 08.08.2023, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
180/5	268	Каша манная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	413	Чай с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-413, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-60	
<u>2 завтрак</u>				
150	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-24	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-89, Углеводы-24	
<u>Обед</u>				
50	473	Маринад овощной без томата	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	
180	155	Суп "Любительский" на мясном бульоне	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-21	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-736, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-88	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60/15	327/4 90	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	Калорийность-172, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-22	
150/4	272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-479, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-72	
Итого за день			Калорийность-1 717, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-244	135-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Тагирова И.Г.)	