

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.), Ясли

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
150/4	268	Каша манная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-172, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
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-377, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
120	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-13, Углеводы-1	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-13, Углеводы-1	
<u>Обед</u>				
30	473	Маринад овощной без томата	Калорийность-44, Жиры-3, Углеводы-4	
150	155	Суп "Любительский"	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-17	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-637, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-75	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60/15	327/4 90	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	Калорийность-172, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-22	
130/4	272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-446, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-67	
Итого за день			Калорийность-1 474, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-197	135-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)