


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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.11.2023, 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	419	Молоко кипяченое	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-156, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	
<u>Обед</u>				
30	66	Салат картофельный с зелёным горошком	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	
150/5	82	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
50/10	299/3	Котлеты из говядины с соусом томатным	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-606, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-84	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	266	Каша "Дружба" с м/сл.	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-302, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-51	
Итого за день			Калорийность-1 441, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-207	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	