


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.01.2024, 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	306	Какао с молоком	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
140	118	Фрукт	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-446, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-68	
<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	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3	
150	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5	
50/10	351/3 66	Котлеты рыбные с соусом томатным	Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5	
110	339	Картофельное пюре	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-395, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-59	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	266	Каша "Дружба" с м/сл.	Калорийность-191, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-27	
150	412	Чай с лимоном	Калорийность-2	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-264, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-41	
Итого за день			Калорийность-1 118, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-169	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	