

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 24.01.2024, 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>				
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
130	118	Фрукт	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завтрак			Калорийность-372, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-41	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
30	5	Салат витаминный	Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-3	
150	155	Суп "Русский"	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
30/120	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-33	
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-624, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/4	273	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29	
50	572	Шанежка с картофелем	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
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-503, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-83	
Итого за день			Калорийность-1 537, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-219	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	