


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 25.01.2024, 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	261	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	414	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-418, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-63	
<u>2 завтрак</u>				
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
20		Печенье "Детское" на кефире	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-137, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	
<u>Обед</u>				
30	41	Салат из моркови и яблок	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	
150/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
50/10	351/3	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5	
110	243	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	Калорийность-189, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29	
150	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-55, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-491, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60/15	254	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-18	
130/4	272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20	
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-429, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-62	
Итого за день			Калорийность-1 475, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-217	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	