


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.03.2024, 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>				
180/5	273	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
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-449, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-64	
<u>2 завтрак</u>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
30	32	Салат "Школьный"	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-2	
150	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
25/25	580	Гуляш из птицы	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1	
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 витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-544, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-80	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-160, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-24	
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-435, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-68	
Итого за день			Калорийность-1 519, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-233	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	