


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.03.2024, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
180/5	199	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37	
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	
Итого за Завтрак			Калорийность-395, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-62	
<u>2 завтрак</u>				
120/4	420	Кефир с сахаром	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	
14	609	Печенье Слободка шахматная	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-144, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
<u>Обед</u>				
50	67	Салат из моркови отварной и яблок	Калорийность-81, Жиры-7, Углеводы-5	
180	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-178, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-12	
25/130/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-274, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-24	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-702, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-78	
<u>Уплотненный полдник</u>				
50	452	Булочка домашняя	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
180	254	Суп перловый вегетарианский	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-25	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-464, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-83	
Итого за день			Калорийность-1 706, Белки-48, Жиры-62, Углеводы-241	135-00

Шеф-повар (Шамсиева Э.Р.)
Калькулятор (Тагирова И.Г.)