


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.), Ясли

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>				
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	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-354, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-56	
<b>2 завтрак</b>				
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	
<b>Обед</b>				
30	67	Салат из моркови отварной и яблок	Калорийность-49, Жиры-4, Углеводы-3	
150	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
25/120/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-255, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-21	
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-590, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-64	
<b>Уплотненный полдник</b>				
50	452	Булочка домашняя	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
150	254	Суп перловый вегетарианский	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21	
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-430, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-76	
Итого за день			Калорийность-1 510, Белки-43, Жиры-55, Углеводы-214	135-00

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