


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.03.2024, 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	268	Каша манная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-30	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	306	Какао с молоком	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-416, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-59	
<u>2 завтрак</u>				
120	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-71, Углеводы-19	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-71, Углеводы-19	
<u>Обед</u>				
50	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
180	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
60/20	351/366	Котлеты рыбные с соусом томатным	Калорийность-92, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7	
130/4	248	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-538, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-88	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	226	Лапшевник с творогом	Калорийность-258, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-33	
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	
75/5	396	Блины с маслом сливочным	Калорийность-245, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-28	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-626, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-87	
Итого за день			Калорийность-1 650, Белки-55, Жиры-46, Углеводы-253	135-00

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