


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.03.2024, 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	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-460, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-69	
<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	55	Икра морковная	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9	
50	355	Тефтели рыбные	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
10	366	Соус томатный	Калорийность-8, Углеводы-1	
130	243	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	Калорийность-217, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
180	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-107, Углеводы-29	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-652, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-105	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60/15	254	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-18	
150/4	272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-23	
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-461, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-68	
Итого за день			Калорийность-1 717, Белки-56, Жиры-50, Углеводы-260	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	