

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
<b><u>Завтрак</u></b>				
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	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-440, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-65	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
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	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-144, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
<b><u>Обед</u></b>				
50	124	Икра морковная	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
180	63	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9	
60	351	Биточки рыбные минтай (без хлеба и яиц) 60	Калорийность-52, Белки-9, Жиры-2	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-602, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-96	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
180	119	Суп с чечевицей	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	
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	
120	118	Фрукт	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-310, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-54	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 496, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-234	<b>135-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
  
(Тагирова И.Г.)