


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 25.03.2024, 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	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-302, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-43	
10	106	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-438, Белки-25, Жиры-8, Углеводы-65	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Фрукт	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
50	473	Маринад овощной без томата	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	
180/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
30/130	6	Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-13, 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-694, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-101	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180	148	Рагу из овощей (без т.п.)	Калорийность-182, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-18	
180	413	Чай с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-358, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-49	
Итого за день			Калорийность-1 546, Белки-55, Жиры-47, Углеводы-227	135-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	