


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                           | 117    | Батон нарезной   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |                   |
| Итого за Завтрак             |        |  | Калорийность-457, Белки-25, Жиры-9, Углеводы-69                             |                   |
| <u>2 завтрак</u>             |        |  |   |                   |
| 70                           | 118    | Фрукт (мандарины)  | Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5  |                   |
| Итого за 2 завтрак           |        |  | Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5  |                   |
| <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                          | 158    | Рагу из овощей в томатном соусе                            | Калорийность-170, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-21                              |                   |
| 50                           | 272    | Расстегай с рыбой и рисом                                  | Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20                              |                   |
| 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-477, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-72                            |                   |
| Итого за день                |        |  | Калорийность-1 654, Белки-61, Жиры-47, Углеводы-247                         | 135-00            |
| Шеф-повар                    |        |  | (Шамсиева Э.Р.)   |                   |
| Калькулятор                  |        |  | (Тагирова И.Г.)   |                   |