

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.03.2024, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
150/4	270	Каша молочная пшеничная жидкая с м/сл	Калорийность-192, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	
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-347, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
<u>2 завтрак</u>				
100	414	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-53, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
<u>Обед</u>				
30	55	Икра морковная	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
50/10	377/3	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
110	339	Картофельное пюре	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-445, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-64	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	273	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-356, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 285, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-197	135-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)