

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.09.2025, 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>				
165	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-25	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-369, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-63	
<u>2 завтрак</u>				
100	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-16	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Углеводы-16	
<u>Обед</u>				
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9	
60/20	322/3 66	Биточки из птицы с соусом томатным	Калорийность-184, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-10	
130	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-31	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, Углеводы-9	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-618, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-79	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	
14	609	Печенье	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
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-419, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-71	
Итого за день			Калорийность-1 465, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-229	155-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Тагирова И.Г.)	