

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 17.09.2025, 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-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22	
180	413	Чай с молоком без сахара	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завтрак			Калорийность-362, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-54	
<u>2 завтрак</u>				
100	531	Компот из изюма	Калорийность-28, Углеводы-7	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-28, Углеводы-7	
<u>Обед</u>				
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9	
60	322	Биточки из птицы	Калорийность-42, Жиры-4, Углеводы-2	
130	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-213, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-31	
180	411	Чай без сахара		
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-438, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-62	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	
20	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-379, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-64	
Итого за день			Калорийность-1 207, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-187	160-00

Шеф-повар
 Калькулятор

 (Шамсиева Э.Р.)

 (Тагирова И.Г.)