Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна Я являюсь автором этого документа место подписания 2026-10-07 14:29:52 10.0.0

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

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 08.10.2026, 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
		Завтрак		
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
150	90	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		Итого за Завтрак	Калорийность-302, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-47	
		2 завтрак		
150	118	Яблоко	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
		Обед		
30	19	Салат из моркови	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3	
150/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
30/120	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-318, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-33	
150	783	Чай фруктовый 150%	Калорийность-24, Углеводы-6	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		Итого за Обед	Калорийность-552, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-66	
		Уплотненный полдник		
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
50/10	351	Котлеты рыбные с соусом томатным	Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5	
150	781	Чай с молоком	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-378, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-61	
		Итого за день	Калорийность-1 303, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-188	**183-00**

Шеф-повар _____ (Шамсиева Э.Р.)
Калькулятор _____ (Лотыш И.Г.)