

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Альбина Ялашева
Мидхатовна
автором этого
документа
место подписания
2026-10-09 15:59:
31
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.10.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
150	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-398, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-61	
<u>2 завтрак</u>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
30	52	Салат из свеклы и моркови	Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-2	
150/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
50/10	299/3	Котлеты из говядины с соусом	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
	66	томатным		
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-558, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-77	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	254	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
50	452	Булочка домашняя	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
150	411	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-363, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-62	
Итого за день			Калорийность-1 410, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-220	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)