

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.), Ясли

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
140	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
180	413	Чай с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-379, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-63	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
150/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
50/10	299/3 66	Котлеты из говядины с соусом томатным	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
110	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-181, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-26	
150	412	Лимонный напиток	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-521, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-67	
<u>Уплотненный полдник</u>				
155	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-391, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-65	
Итого за день			Калорийность-1 327, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-204	155-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)