

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 04.09.2025, 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	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	414	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-394, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-60	
<u>2 завтрак</u>				
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
30	19	Салат из моркови	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3	
150/5	160	Суп крестьянский с пшеничной крупой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
50/10	351/3 66	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
150	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-55, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-484, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
60/15	254	Пудинг из творога с яблоком со сгущенным молоком	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-18	
135	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	
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-420, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-62	
Итого за день			Калорийность-1 363, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-202	155-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)