


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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.09.2025, 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	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25	
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-282, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-49	
<u>2 завтрак</u>				
125	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
30	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3	
150	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	
30/110	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-299, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	
150	411	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-523, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-66	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
50	586	Булочка "Российская"	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-372, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-61	
Итого за день			Калорийность-1 269, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-197	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	