

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.10.2025, 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>				
150	361	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	411	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-304, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-48	
<u>2 завтрак</u>				
100	771	Какао с молоком	Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
40	55	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-39, Жиры-2, Углеводы-5	
150	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-16	
30/120	158	Рагу из овощей в томатном соусе с птицей	Калорийность-223, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-13	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-533, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-64	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35	
180	411	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 Уплотненный полдник			Калорийность-341, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 227, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-177	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Тагирова И.Г.)	