

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.10.2025, 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	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	306	Какао с молоком	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-369, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-52	
<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>				
40	82	Винегрет овощной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
150/5		Суп Улюш	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
50/10	355	Тефтели рыбные с соусом томатным	Калорийность-98, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-7	
110	419	Рис отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29	
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-518, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-76	
<u>Уплотненный полдник</u>				
45	281	Дучмаки с творогом	Калорийность-126, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-15	
150	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
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-403, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-61	
Итого за день			Калорийность-1 327, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-198	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)