

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



Утвержд
Умурбае

Меню

на 17.11.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------	--------------------	--

Завтрак

170	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-41
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-415, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-63

2 завтрак

130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13
-----	-----	---------------	---------------------------------------

Итого за 2 завтрак Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13

Обед

40	19	Салат из моркови	Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4
180/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-614, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-85

Уплотненный полдник

180	1.13	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12

Итого за Уплотненный полдник Калорийность-246, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-47

Итого за день Калорийность-1 335, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-208

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Тагирова И.Г.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость
питания

160-00