

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 17.11.2025, 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
--------------	--------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

150	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
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-398, Белки-20, Жиры-8,
Углеводы-61

2 завтрак

200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
-----	-----	---------------	---------------------------------------	--

Итого за 2 завтрак Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

Обед

40	19	Салат из моркови	Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4	
150/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
25/25	580	Гуляш из птицы	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1	
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-511, Белки-15, Жиры-18,
Углеводы-71

Уплотненный полдник

50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	
150	1.13	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
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-340, Белки-9, Жиры-6,
Углеводы-63

Итого за день Калорийность-1 340, Белки-45, Жиры-33, **160-00**
Углеводы-215

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)