

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 09.12.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| Выход (г)                           | № рец.      | Наименование блюда                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 95/4                                | 307         | Омлет натуральный                                                | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13,<br>Углеводы-3                              |                      |
| 180                                 | 781         | Чай с молоком                                                    | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               |                      |
| 120                                 | 118         | Яблоко                                                           | Калорийность-56, Углеводы-12                                                   |                      |
| 30                                  | 114         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |             |                                                                  | Калорийность-344, Белки-12, Жиры-15,<br>Углеводы-40                            |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                                 | 619         | Кисель "Шиповниковый" с<br>витамином С                           | Калорийность-37, Углеводы-9                                                    |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |             |                                                                  | Калорийность-37, Углеводы-9                                                    |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 40                                  | 51          | Салат из свеклы отварной                                         | Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                |                      |
| 150/5                               | 160         | Суп крестьянский с пшенной<br>крупой                             | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-6                                |                      |
| 50/10                               | 351/3<br>66 | Биточки рыбные с соусом<br>томатным                              | Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2,<br>Углеводы-5                                |                      |
| 110                                 | 643         | Картофельное пюре                                                | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-16                               |                      |
| 150                                 | 394         | Компот из изюма                                                  | Калорийность-74, Углеводы-18                                                   |                      |
| 40                                  | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |             |                                                                  | Калорийность-422, Белки-15, Жиры-11,<br>Углеводы-65                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |             |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150                                 | 349         | Каша молочная пшеничная<br>жидкая                                | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-28                              |                      |
| 50                                  | 184         | Плюшка Московская                                                | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-24                              |                      |
| 180                                 | 411         | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-40, Углеводы-10                                                   |                      |
| 30                                  | 114         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |             |                                                                  | Калорийность-443, Белки-12, Жиры-10,<br>Углеводы-77                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                |             |                                                                  | Калорийность-1 245, Белки-38, Жиры-36,<br>Углеводы-191                         | <b>160-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)