

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.12.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
170	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
15	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	
200	411	Чай без сахара		
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-319, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
40	19	Салат из моркови	Калорийность-49, Жиры-4, Углеводы-2	
180/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
50	377	Голубцы ленивые	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-4	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	531	Компот из изюма (без сахара)	Калорийность-51, Углеводы-12	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-561, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-82	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/5	254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	
180	411	Чай без сахара		
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-339, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день			Калорийность-1 280, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-197	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)