

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	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
15	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-352, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-64	
<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-53, Жиры-4, Углеводы-4	
180/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
50/20	377/3 66	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-621, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-95	
<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 с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-366, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-62	
Итого за день			Калорийность-1 399, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-225	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	