

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



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

Меню

на 22.12.2025, 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 |
|------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Завтрак</u>               |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 150                          | 658     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                       | Калорийность-233, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37                              |                   |
| 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-348, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61                             |                   |
| <u>2 завтрак</u>             |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 200                          | 537     | Сок фруктовый                                              | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                       |                   |
| Итого за 2 завтрак           |         |                                                            | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                       |                   |
| <u>Обед</u>                  |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 40                           | 19      | Салат из моркови                                           | Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4                                         |                   |
| 150/5                        | 82      | Рассольник ленинградский                                   | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                               |                   |
| 50/10                        | 299/366 | Котлеты из говядины с соусом томатным                      | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9                              |                   |
| 110                          | 219     | Макаронные изделия отварные с м/сл                         | Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27                              |                   |
| 150                          | 411     | Чай с сахаром                                              | Калорийность-32, Углеводы-8                                                 |                   |
| 40                           | 115     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с                | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                       |                   |
| Итого за Обед                |         |                                                            | Калорийность-569, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-74                            |                   |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 150/5                        | 148     | Суп из овощей со сметаной                                  | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                |                   |
| 50                           | 572     | Шанежка с картофелем                                       | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29                              |                   |
| 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-384, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-61                            |                   |
| Итого за день                |         |                                                            | Калорийность-1 394, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-216                         | 160-00            |
| Шеф-повар                    |         |                                                            | (Шамсиева Э.Р.)                                                             |                   |
| Калькулятор                  |         |                                                            | (Лотыш И.Г.)                                                                |                   |