

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.01.2026, 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>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
150	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
20		Печенье "Детское" на кефире	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-426, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-68	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
30	147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
150	149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Калорийность-149, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-14	
25/120/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-255, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-21	
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-594, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-70	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	254	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
50	266	Пирожки печеные с капустой	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-285, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-51	
Итого за день			Калорийность-1 362, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-201	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	