

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ села

Амзя(дош.отд.)

(Ялашева А.М.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



Меню

на 22.01.2026, 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	6-60
150	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	19-30
180	306	Какао с молоком	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	14-40
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-20
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	20-40
Итого за Завтрак			Калорийность-430, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-64	65-90
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	4-40
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	4-40
<u>Обед</u>				
30	82	Винегрет овощной	Калорийность-38, Жиры-3, Углеводы-2	4-40
150/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	5-90
50/10	355	Тефтели рыбные с соусом томатным	Калорийность-98, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-7	23-80
110	419	Рис отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29	10-60
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	4-20
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	4-90
Итого за Обед			Калорийность-501, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-78	53-80
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	18-10
50/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-21	35-80
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	1-50
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-50
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-417, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-67	58-90
Итого за день			Калорийность-1 384, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-218	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)