

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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 26.01.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| Выход (г)                         | № рец.      | Наименование блюда                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                         | Стоимость<br>питания |
|-----------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>             |             |                                                            |                                                                                                                        |                      |
| 150                               | 658         | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                       | Калорийность-233, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37                                                                         | 8-40                 |
| 5                                 | 111         | Масло сливочное порциями                                   | Калорийность-33, Жиры-4                                                                                                | 8-20                 |
| 180                               | 412         | Чай с лимоном и сахаром                                    | Калорийность-37, Углеводы-9                                                                                            | 3-70                 |
| 30                                | 117         | Батон нарезной                                             | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                                                          | 6-50                 |
| Итого за Завтрак                  |             |                                                            | Калорийность-381, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-61                                                                       | 26-80                |
| <u><b>2 завтрак</b></u>           |             |                                                            |                                                                                                                        |                      |
| 200                               | 537         | Сок фруктовый                                              | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                                                                  | 36-50                |
| Итого за 2 завтрак                |             |                                                            | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                                                                  | 36-50                |
| <u><b>Обед</b></u>                |             |                                                            |                                                                                                                        |                      |
| 30                                | 19          | Салат из моркови                                           | Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3                                                                                    | 3-10                 |
| 150/5                             | 82          | Рассольник ленинградский                                   | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                                                          | 10-10                |
| 50/10                             | 299/3<br>66 | Котлеты из говядины с соусом томатным                      | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9                                                                         | 48-70                |
| 110                               | 219         | Макаронные изделия отварные с м/сл                         | Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27                                                                         | 12-00                |
| 150                               | 411         | Чай с сахаром                                              | Калорийность-32, Углеводы-8                                                                                            | 1-30                 |
| 40                                | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                                                                  | 6-10                 |
| Итого за Обед                     |             |                                                            | Калорийность-556, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-73                                                                       | 81-30                |
| <u><b>Уплотненный полдник</b></u> |             |                                                            |                                                                                                                        |                      |
| 150/5                             | 148         | Суп из овощей со сметаной                                  | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                                                           | 9-40                 |
| 50                                | 572         | Шанежка с картофелем                                       | Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29                                                                         | 16-40                |
| 180                               | 781         | Чай с молоком                                              | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11                                                                          | 8-10                 |
| 30                                | 114         | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                                                                  | 4-50                 |
| Итого за Уплотненный полдник      |             |                                                            | Калорийность-384, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-61                                                                       | 38-40                |
| Итого за день                     |             |                                                            | Калорийность-1 414, Белки-39, Жиры-44, Углеводы-216                                                                    | 183-00               |
| Шеф-повар<br>Калькулятор          |             |                                                            | (Шамсиева Э.Р.)<br><br>(Лотыш И.Г.) |                      |