

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.01.2026, 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>				
150	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-30	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	414	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-407, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-62	
<u>2 завтрак</u>				
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
30	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3	
150	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-98, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-9	
30/110	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-299, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	
150	412	Лимонный напиток	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-550, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-66	
<u>Уплотненный полдник</u>				
50/15	326	Суфле творожное запеченое с повидлом	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-18	
150	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-406, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-64	
Итого за день			Калорийность-1 427, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-198	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)