

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.01.2026, 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	361	Каша рисовая молочная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5,	
		жидкая	Углеводы-25	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		железом		
Итого за Завтрак			Калорийность-304, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-48	
<u>2 завтрак</u>				
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-47, Углеводы-10	
<u>Обед</u>				
30	36	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-3	
150	155	Суп "Русский"	Калорийность-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
30/120	158	Рагу из овощей в томатном	Калорийность-223, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-13	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		детского питания с витаминами		
Итого за Обед			Калорийность-502, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-63	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	350	Каша пшенная молочная	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
50	437	Пирожки печеные с картофелем	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		железом		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-397, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-72	
Итого за день			Калорийность-1 250, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-193	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	