

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 02.02.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глю

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                        |                                                                                |                      |
| 150/5                               | 422    | Пюре из гороха (без м/сл.)                             | Калорийность-269, Белки-17, Жиры-6,<br>Углеводы-36                             |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром                                          | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной                                         | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                        | Калорийность-384, Белки-20, Жиры-7,<br>Углеводы-60                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                        |                                                                                |                      |
| 200                                 | 537    | Сок фруктовый                                          | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                          |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                        | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                          |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                        |                                                                                |                      |
| 30                                  | 51     | Салат из свеклы отварной                               | Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3                                            |                      |
| 150                                 | 81     | Рассольник домашний (без сметаны)                      | Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-9                                |                      |
| 25/25                               | 410    | Гуляш из птицы без соуса                               | Калорийность-80, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-2                                |                      |
| 110                                 | 219    | Макаронные изделия отварные с м/р                      | Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-27                              |                      |
| 150                                 | 619    | Кисель "Шиповниковый" с витамином С                    | Калорийность-55, Углеводы-14                                                   |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                        | Калорийность-488, Белки-15, Жиры-17,<br>Углеводы-70                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                        |                                                                                |                      |
| 50                                  | 589    | Сдоба обыкновенная                                     | Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2,<br>Углеводы-30                              |                      |
| 150                                 | 266    | Каша "Дружба" (на воде)                                | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-15                               |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром                                          | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.       | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                        | Калорийность-348, Белки-8, Жиры-6,<br>Углеводы-66                              |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                        | Калорийность-1 312, Белки-44, Жиры-30,<br>Углеводы-217                         | <b>183-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)