

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 24.03.2026, 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> | | | | |
| 95/4 | 307 | Омлет натуральный | Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3 | |
| 5 | 111 | Масло сливочное порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | |
| 180 | 781 | Чай с молоком | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11 | |
| 120 | 118 | Яблоко | Калорийность-56, Углеводы-12 | |
| 30 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-377, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-40 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 100 | 619 | Кисель "Шиповниковый" с витамином С | Калорийность-37, Углеводы-9 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-37, Углеводы-9 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 30 | 142 | Салат "Осенний" | Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4 | |
| 150/5 | 160 | Суп крестьянский с пшеной крупой | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | |
| 50/10 | 351/3 66 | Биточки рыбные с соусом томатным | Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5 | |
| 110 | 643 | Картофельное пюре | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 150 | 394 | Компот из изюма | Калорийность-74, Углеводы-18 | |
| 40 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-419, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-66 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 150 | 349 | Каша молочная пшеничная жидкая | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 50 | 184 | Плюшка Московская | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24 | |
| 180 | 411 | Чай с сахаром | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 30 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-443, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-77 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 276, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-192 | 183-00 |

Шеф-повар
 Калькулятор

 (Шамсиева Э.Р.)

 (Лотыш И.Г.)