

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.03.2026, 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>				
150	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-398, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-61	
<u>2 завтрак</u>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
30	124	Икра свекольная	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
25/25	580	Гуляш из птицы	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, 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	
Итого за Обед			Калорийность-495, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-70	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-475, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-84	
Итого за день			Калорийность-1 460, Белки-49, Жиры-35, Углеводы-236	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	