

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



Утвержд

Умурбаев

Меню

на 02.04.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------	--------------------	--

Завтрак

170	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-26
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4
200	771	Какао с молоком	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-428, Белки-11, Жиры-14,
Углеводы-62

2 завтрак

120	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-14
-----	-----	--	------------------------------

Итого за 2 завтрак Калорийность-59, Углеводы-14

Обед

50	23	Салат из картофеля с солеными огурцами	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180/5	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6
50/20	355	Тефтели рыбные с соусом томатным	Калорийность-106, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-8
130	419	Рис отварной	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-35
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-583, Белки-16, Жиры-15,
Углеводы-95

Уплотненный полдник

170	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25
50/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-21
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14

Итого за Уплотненный полдник Калорийность-442, Белки-19, Жиры-9,
Углеводы-70

Итого за день Калорийность-1 513, Белки-47, Жиры-38,
Углеводы-242

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость питания

183-00