

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 01.09.2026, 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>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
95	229	Омлет натуральный	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-2	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
145	118	Яблоко	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-348, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-40	
<u>2 завтрак</u>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
30	21	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-33, Жиры-2, Углеводы-3	
150	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
25/25	580	Гуляш из птицы	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1	
110	358	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-189, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
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-506, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-79	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	96	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27	
20		Печенье "Детское" на кефире	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
150	411	Чай фруктовый 150%	Калорийность-23, Углеводы-6	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-352, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 267, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-183	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)