

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



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

## Меню

на 03.09.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| Выход<br>(г)                        | № рец. | Наименование блюда                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями                                         | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 150                                 | 99     | Каша ячневая вязкая молочная                                     | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-29                              |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                                  | Калорийность-326, Белки-8, Жиры-9,<br>Углеводы-53                              |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                                 | 771    | Какао с молоком                                                  | Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                                  | Калорийность-49, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 30                                  | 5      | Салат витаминный                                                 | Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-3                                            |                      |
| 150/5                               | 34     | Свекольник со сметаной на<br>курином бульоне                     | Калорийность-104, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-10                              |                      |
| 50                                  | 409    | Птица отварная                                                   | Калорийность-1                                                                 |                      |
| 110                                 | 419    | Рис отварной                                                     | Калорийность-165, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-29                              |                      |
| 150                                 | 412    | Лимонный напиток                                                 | Калорийность-32, Углеводы-8                                                    |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                                  | Калорийность-423, Белки-12, Жиры-12,<br>Углеводы-67                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 130                                 | 219    | Макаронные изделия отварные<br>с м/сл                            | Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-32                              |                      |
| 50                                  | 472    | Каштаны рыбные с соусом<br>томатным                              | Калорийность-63, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-6                                |                      |
| 150                                 | 781    | Чай с молоком                                                    | Калорийность-48, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-9                                |                      |
| 30                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                                  | Калорийность-368, Белки-15, Жиры-7,<br>Углеводы-62                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                                  | Калорийность-1 166, Белки-37, Жиры-30,<br>Углеводы-187                         | <b>183-00</b>        |
| Шеф-повар                           |        |                                                                  | (Шамсиева Э.Р.)                                                                |                      |
| Калькулятор                         |        |                                                                  | (Лотыш И.Г.)                                                                   |                      |