

Согласовано: **Ялашев**
Директор МОАХ **Альбина**
Амзя(дош.отд.) **Мидхат**
овна

Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-01 18:48:44
10.0.0

А.М.)



Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 02.10.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	91	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-354, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-57	
2 завтрак				
120	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-59, Углеводы-14	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-59, Углеводы-14	
Обед				
50	19	Салат из моркови	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180	155	Суп "Любительский"	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	
50/20	377/3	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	643	Картофельное пюре	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-574, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-85	
Уплотненный полдник				
170	93	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24	
50	266	Пирожки печеные с капустой	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-426, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-69	
Итого за день			Калорийность-1 413, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-225	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Лотыш И.Г.)	