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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-19 15:46:42
10.0.0

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.10.2026, 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
		Завтрак		
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
150	91	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	
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	
		Итого за Завтрак	Калорийность-320, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-51	
		2 завтрак		
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
		Обед		
30	67	Салат из моркови и яблок	Калорийность-49, Жиры-4, Углеводы-3	
150	149	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13	
30/120	89	Рагу из овощей с птицей	Калорийность-187, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	
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-469, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-57	
		Уплотненный полдник		
150	93	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
50	184	Плюшка Московская (п.ф.)	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	
150	412	Лимонный напиток	Калорийность-32, Углеводы-8	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-428, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-74	
		Итого за день	Калорийность-1 281, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-188	**183-00**

Шеф-повар _____ (Шамсиева Э.Р.)
Калькулятор _____ (Лотыш И.Г.)