

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Альбина Ялашева автором
Мидхатов место подписания
на 2026-10-19 15:46:55
10.0.0



Утверждаю:
_____ *Умурбаева З.Ф.*
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
<u>Завтрак</u>				
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	
<u>2 завтрак</u>				
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	
<u>Обед</u>				
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	158	Рагу из овощей с птицей	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-12	
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-499, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-57	
<u>Уплотненный полдник</u>				
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-1 311, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-189	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	