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

Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-23 16:56:09
10.0.0

**Утверждаю:**
**Умурбаева З.Ф.**

# Меню

**на 26.10.2026, 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 | 423 | Пюре из гороха с м/сл | Калорийность-249, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36 | |
| 180 | 412 | Чай с лимоном и сахаром | Калорийность-37, Углеводы-9 | |
| 30 | 117 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| | | **Итого за Завтрак** | Калорийность-398, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-61 | |
| | | ***2 завтрак*** | | |
| 200 | 537 | Сок фруктовый | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 | |
| | | **Итого за 2 завтрак** | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 | |
| | | ***Обед*** | | |
| 30 | 52 | Салат из свеклы и моркови | Калорийность-37, Жиры-3, Углеводы-2 | |
| 150/5 | 287 | Щи "Новгородские" | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5 | |
| 50 | 299 | Котлеты из говядины (без панировки) | Калорийность-132, Белки-9, Жиры-11 | |
| 110 | 219 | Макаронные изделия отварные с м/сл | Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27 | |
| 150 | 394 | Компот из изюма | Калорийность-74, Углеводы-18 | |
| 40 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16 | |
| | | **Итого за Обед** | Калорийность-531, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-68 | |
| | | ***Уплотненный полдник*** | | |
| 150 | 254 | Суп рисовый с овощами вегетарианский | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 50 | 452 | Булочка домашняя | Калорийность-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31 | |
| 150 | 411 | Чай с сахаром | 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-363, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-62 | |
| | | **Итого за день** | Калорийность-1 383, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-211 | **183-00** |

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