Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-10-26 14:30:30
10.0.0

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

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.10.2026, 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	
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
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	
150	118	Яблоко	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
		Итого за Завтрак	Калорийность-369, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-41	
		2 завтрак		
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
		Обед		
30	21	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-33, Жиры-2, Углеводы-3	
150	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
25/25	580	Гуляш из птицы	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1	
110	358	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-189, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
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-506, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-79	
		Уплотненный полдник		
150	96	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27	
20		Печенье "Детское" на кефире	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
150	783	Чай фруктовый 150%	Калорийность-24, Углеводы-6	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-60	
		Итого за день	Калорийность-1 289, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-185	**183-00**

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