

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

Ялашева Альбина
Мидхатовна
Альбина Ялашева автором
Мидхатов этого документа
на Р место подписания
2026-10-30 11:45:47
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.10.2026, 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	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-328, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
30	19	Салат из моркови	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3	
150	155	Суп "Любительский"	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16	
50/20	377/3 66	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
110	643	Картофельное пюре	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	
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-493, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	93	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
50	266	Пирожки печеные с капустой	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
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-389, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62	
Итого за день			Калорийность-1 247, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-197	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)