Ялашева Альбина Мидхатовна
Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-11-02 14:34:13
10.0.0

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

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 03.11.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

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	
170	91	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		Итого за Завтрак	Калорийность-345, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-56	
		2 завтрак		
120/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7	
		Обед		
50	67	Салат из моркови и яблок	Калорийность-81, Жиры-7, Углеводы-5	
180	149	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийность-138, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-15	
30/130	89	Рагу из овощей с птицей	Калорийность-196, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-12	
180	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-21	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		Итого за Обед	Калорийность-583, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-70	
		Уплотненный полдник		
170	93	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24	
50	184	Плюшка Московская	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-467, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-81	
		Итого за день	Калорийность-1 474, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-214	**183-00**

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