Ялашева Альбина Мидхатовна Я являюсь автором этого документа место подписания 2026-11-18 14:53:44 10.0.0

Согласовано:
Директор МОАУ С Амзя(дош.отд.)____а А.М.)

Утверждаю:
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.11.2026, 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	90	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
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-324, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-51	
		2 завтрак		
140	118	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
		Итого за 2 завтрак	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
		Обед		
50	19	Салат из моркови	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
180/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-97, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-7	
30/130	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-337, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-36	
180	783	Чай фруктовый 180%	Калорийность-29, Углеводы-7	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		Итого за Обед	Калорийность-608, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-70	
		Уплотненный полдник		
150	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
60/20	351	Котлеты рыбные с соусом томатным	Калорийность-92, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-7	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
		Итого за Уплотненный полдник	Калорийность-442, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-72	
		Итого за день	Калорийность-1 440, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-207	**183-00**

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