

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.09.2025, 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>				
140	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-167, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-26	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-361, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-62	
<u>2 завтрак</u>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
150/5	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-143, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	
10	176	Гренки	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	
25/120	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
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-514, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-65	
<u>Уплотненный полдник</u>				
50	471	Фишболы	Калорийность-83, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-9	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-354, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 289, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-191	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	