

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 22.09.2025, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
165	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-273, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-40	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-426, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-65	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<b><u>Обед</u></b>				
200/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-12	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-108, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Калорийность-107, Углеводы-29	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-629, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-95	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	
180	1.13	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-362, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-68	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 477, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-241	<b>160-00</b>
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	