

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



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

## Меню

на 01.10.2025, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
150	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-359, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-59	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b><u>Обед</u></b>				
40	112	Овощи свежие порциями	Калорийность-6, Углеводы-1	
150/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-134, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-9	
25/120	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
150	412	Лимонный напиток	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-432, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-45	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
50	586	Булочка "Российская"	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-401, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-68	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 252, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-176	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Тагирова И.Г.)