

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



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

## Меню

на 14.10.2025, 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	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-37, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-348, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
125	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b><u>Обед</u></b>				
40	19	Салат из моркови	Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4	
150/5	82	Рассольник ленинградский	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
50/10	299/3 66	Котлеты из говядины с соусом томатным	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-9	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
150	411	Чай с сахаром	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-569, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-74	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
50	572	Шанежка с картофелем	Калорийность-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29	
180	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-42, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-369, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-60	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 378, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-216	<b>160-00</b>
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	