

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.10.2025, 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
<u>Завтрак</u>				
150	350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-338, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-53	
<u>2 завтрак</u>				
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
40	72	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
150	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
30/120	6	Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-299, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-32	
150	412	Лимонный напиток	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-527, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-71	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	147	Картофель тушеный (с овощами)	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-24	
50	272	Расстегай с рыбой и рисом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-483, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-70	
Итого за день			Калорийность-1 412, Белки-43, Жиры-49, Углеводы-200	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)