

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 29.10.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| Выход (г)                            | № рец. | Наименование блюда                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150                                  | 352    | Каша манная молочная жидкая                                      | Калорийность-161, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-23                              |                      |
| 180                                  | 411    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                   | 117    | Батон нарезной                                                   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| 20                                   |        | Печенье "Малышки" на<br>сметане                                  | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-12                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |        |                                                                  | Калорийность-359, Белки-9, Жиры-10,<br>Углеводы-59                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>              |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                                  | 419    | Молоко кипяченое                                                 | Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>            |        |                                                                  | Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-5                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                   |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 40                                   | 112    | Овощи свежие порциями                                            | Калорийность-6, Углеводы-1                                                     |                      |
| 150/5                                | 63     | Борщ с капустой и картофелем<br>со сметаной                      | Калорийность-134, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-9                               |                      |
| 25/120                               | 501    | Говядина тушеная с<br>картофелем                                 | Калорийность-181, Белки-9, Жиры-11,<br>Углеводы-12                             |                      |
| 150                                  | 412    | Лимонный напиток                                                 | Калорийность-32, Углеводы-8                                                    |                      |
| 40                                   | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                 |        |                                                                  | Калорийность-432, Белки-19, Жиры-20,<br>Углеводы-45                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>    |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150                                  | 100    | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                          | Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-14                              |                      |
| 50                                   | 586    | Булочка "Российская"                                             | Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-30                              |                      |
| 180                                  | 411    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                   | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b>  |        |                                                                  | Калорийность-401, Белки-10, Жиры-10,<br>Углеводы-68                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                 |        |                                                                  | Калорийность-1 252, Белки-41, Жиры-43,<br>Углеводы-176                         | <b>160-00</b>        |
| Шеф-повар _____<br>Калькулятор _____ |        |                                                                  | (Шамсиева Э.Р.)<br>(Тагирова И.Г.)                                             |                      |