

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



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

## Меню

на 07.11.2025, 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	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
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 Завтрак</b>			Калорийность-369, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-63	
<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	19	Салат из моркови	Калорийность-53, Жиры-4, Углеводы-4	
150/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
50/10	377/3 66	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-539, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-79	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
50/15	327	Сырники из творога запеченные с повидлом	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-21	
150	360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
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-417, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-67	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 385, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-214	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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