

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.11.2025, 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
<u>Завтрак</u>				
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	
Итого за Завтрак			Калорийность-359, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-59	
<u>2 завтрак</u>				
100	419	Молоко кипяченое	Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-60, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
40	112	Овощи свежие порциями	Калорийность-6, Углеводы-1	
150	149	Пурса шўр (суп гороховый)	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-14	
25/120	318	Ушкал шыланкуктымo паренге (картофель тушеный с говядиной)	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	
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-451, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-52	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
50	406	Олма когыльo (Пирожки печеные с яблоком)	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	
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	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-356, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-64	
Итого за день			Калорийность-1 226, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-180	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)