

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 08.12.2025, 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	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	
Итого за Завтрак			Калорийность-348, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61	
<u>2 завтрак</u>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
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	
Итого за Обед			Калорийность-569, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
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	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-384, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-61	
Итого за день			Калорийность-1 394, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-216	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)