

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.12.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| Выход (г) | № рец. | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------------|--------|--|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 170 | 361 | Каша рисовая молочная жидкая | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-29 | |
| 5 | 111 | Масло сливочное порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | |
| 200 | 411 | Чай без сахара | | |
| 30 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-295, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-44 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 150 | 413 | Чай с молоком без сахара | Калорийность-48, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-48, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 40 | 36 | Салат из свеклы с яблоками | Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-3 | |
| 180 | 155 | Суп "Любительский" на курином бульоне | Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 30/130 | 158 | Рагу из овощей с птицей | Калорийность-227, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-13 | |
| 180 | 526 | Компот из свежих яблок | Калорийность-17, Углеводы-4 | |
| 50 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-536, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-59 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 185 | 350 | Каша пшенная молочная жидкая с м/сл | Калорийность-235, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 180 | 411 | Чай без сахара | | |
| 35 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | Калорийность-317, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-52 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 197, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-158 | 160-00 |

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)