

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 29.12.2025, 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	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-249, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-36	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
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-398, Белки-20, Жиры-8, 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	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
25/25	580	Гуляш из птицы	Калорийность-80, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
150	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-55, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-512, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-71	
<u>Уплотненный полдник</u>				
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	
150	254	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
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-340, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-63	
Итого за день			Калорийность-1 341, Белки-45, Жиры-33, Углеводы-216	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)