

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



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

## Меню

на 13.01.2026, 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>				
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-377, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-40	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-37, Углеводы-9	
<b><u>Обед</u></b>				
30	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3	
150/5	160	Суп крестьянский с пшеной крупой	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
50/10	351/3 66	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5	
110	643	Картофельное пюре	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	
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-413, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-64	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	
50	184	Плюшка Московская	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-443, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-77	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 269, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-190	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
 Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)