

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.01.2026, 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
<u>Завтрак</u>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
150	352	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-161, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-392, Белки-9, Жиры-13, 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>				
30	41	Салат из моркови и яблок	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	
150/5	63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-134, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-9	
25/120	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
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-474, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-53	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
50	586	Булочка "Российская"	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	782	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-401, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-68	
Итого за день			Калорийность-1 328, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-184	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)