

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



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

## Меню

на 19.01.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
170	423	Пюре из гороха с м/сл	Калорийность-281, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-41	
200	412	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-415, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-63	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
130	537	Сок фруктовый	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	
<b><u>Обед</u></b>				
50	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
180/5	81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
35/35	580	Гуляш из птицы	Калорийность-111, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2	
130	219	Макаронные изделия отварные с м/сл	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-89, Углеводы-21	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-625, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-90	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
170	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-214, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-397, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-70	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 496, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-236	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)

\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)