

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



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

## Меню

на 12.03.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |  |  |                      |
| 150                                 | 349    | Каша ячневая вязкая молочная                                     | Калорийность-191, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-30                              |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями   | Калорийность-33, Жиры-4  |                      |
| 180                                 | 414    | Кофейный напиток с молоком                                       | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-16                              |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |  | Калорийность-407, Белки-11, Жиры-13,<br>Углеводы-62                            |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |  |  |                      |
| 100/2                               | 420    | Кефир с сахаром  | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |  | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |  |  |                      |
| 30                                  | 72     | Салат овощной с зеленым<br>горошком                              | Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                |                      |
| 150                                 | 162    | Суп лапша-домашняя   | Калорийность-98, Белки-7, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                |                      |
| 30/120                              | 321    | Плов из отварной птицы   | Калорийность-318, Белки-11, Жиры-16,<br>Углеводы-33                            |                      |
| 150                                 | 412    | Лимонный напиток   | Калорийность-32, Углеводы-8  |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16  |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |  | Калорийность-561, Белки-21, Жиры-22,<br>Углеводы-69                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |  |  |                      |
| 150                                 | 360    | Каша из хлопьев овсяных<br>"Геркулес" с м/сл                     | Калорийность-170, Белки-5, Жиры-6,<br>Углеводы-22                              |                      |
| 50/15                               | 326    | Суфле творожное запеченое с<br>повидлом                          | Калорийность-129, Белки-9, Жиры-2,<br>Углеводы-18                              |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром  | Калорийность-36, Углеводы-9  |                      |
| 30                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14  |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |  | Калорийность-406, Белки-17, Жиры-9,<br>Углеводы-64                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |  | Калорийность-1 438, Белки-52, Жиры-47,<br>Углеводы-201                         | <b>183-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)