

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.03.2026, 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>				
150	361	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
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 Завтрак			Калорийность-304, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-48	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
30	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3	
150	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-16	
30/120	158	Рагу из овощей в томатном соусе с птицей	Калорийность-223, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-13	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-520, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-62	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	
20		Печенье "Детское" на кефире	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
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-370, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-64	
Итого за день			Калорийность-1 250, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-186	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Лотыш И.Г.)	