

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.05.2026, 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 | 349 | Каша молочная пшеничная жидкая | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 5 | 111 | Масло сливочное порциями | Калорийность-33, Жиры-4 | |
| 180 | 782 | Чай с сахаром | Калорийность-36, Углеводы-9 | |
| 20 | | Печенье "Малышки" на сметане | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| 30 | 114 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-402, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-63 | |
| <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 | 55 | Икра морковная | Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3 | |
| 150/5 | 136 | Свекольник со сметаной на мясном бульоне | Калорийность-148, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | |
| 50/10 | 377/3 66 | Голубцы ленивые с соусом томатным | Калорийность-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4 | |
| 110 | 643 | Картофельное пюре | Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 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-499, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-65 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 150 | 254 | Каша гречневая вязкая молочная с м/сл | Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-26 | |
| 50 | 559 | Ватрушка с повидлом | Калорийность-166, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-36 | |
| 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-459, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-85 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 420, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-218 | 183-00 |

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)