

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



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

# Меню

на 14.08.2026, 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 |
|-------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>               |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150                                 | 361    | Каша рисовая молочная<br>жидкая                                  | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5,<br>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<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                                  | Калорийность-304, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-48                              |                      |
| <u><b>2 завтрак</b></u>             |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 140                                 | 118    | Яблоко                                                           | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-14                               |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                                  | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-14                               |                      |
| <u><b>Обед</b></u>                  |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 30                                  | 51     | Салат из свеклы отварной                                         | Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3                                            |                      |
| 150                                 | 155    | Суп "Любительский" на<br>курином бульоне                         | Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4,<br>Углеводы-16                              |                      |
| 30/120                              | 158    | Рагу из овощей в томатном<br>соусе с птицей                      | Калорийность-223, Белки-11, Жиры-14,<br>Углеводы-13                            |                      |
| 150                                 | 526    | Компот из свежих яблок                                           | Калорийность-59, Углеводы-14                                                   |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                                  | Калорийность-520, Белки-22, Жиры-20,<br>Углеводы-62                            |                      |
| <u><b>Уплотненный полдник</b></u>   |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150                                 | 350    | Каша пшенная молочная<br>жидкая с м/сл                           | Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-28                              |                      |
| 20                                  |        | Печенье "Детское" на кефире                                      | Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-12                               |                      |
| 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-370, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-64                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                                  | Калорийность-1 259, Белки-40, Жиры-38,<br>Углеводы-188                         | <b>183-00</b>        |
| Шеф-повар<br>Калькулятор            |        |                                                                  | (Шамсиева Э.Р.)<br>_____<br>(Лотыш И.Г.)                                       |                      |