

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 11.09.2026, 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>				
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
150	96	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-333, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-52	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
30	147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
150	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-98, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-9	
25/120/5	90	Картофельная запеканка с мясом птицы и м/сл	Калорийность-236, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-21	
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-525, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-65	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	101	Суп молочный с гречневой крупой	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	
150	411	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-381, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-65	
Итого за день			Калорийность-1 276, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-192	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)