

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.09.2026, 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	
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		железом		
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Завтрак			Калорийность-346, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-36	
<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	21	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-33, Жиры-2, Углеводы-3	
150	75	Суп куллама по-деревенски на	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
		курином бульоне		
25/25	410	Гуляш из птицы без соуса	Калорийность-80, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-2	
110	358	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-189, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-33	
150	619	Кисель "Шиповниковый" с	Калорийность-55, Углеводы-14	
		витамином С		
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
		детского питания с витаминами		
Итого за Обед			Калорийность-507, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-80	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	96	Каша пшенная молочная	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-27	
		жидкая с м/сл		
20		Печенье "Детское" на кефире	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
150	783	Чай фруктовый 150%	Калорийность-24, Углеводы-6	
		Хлеб пшеничный для детского		
30	114	питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
		железом		
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-354, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-60	
Итого за день			Калорийность-1 266, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-180	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)