

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.09.2026, 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	90	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-24	
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-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48	
<u>2 завтрак</u>				
100/2	420	Кефир с сахаром	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	
<u>Обед</u>				
30	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3	
150/5	148	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	
30/120	501	Птица тушеная с картофелем	Калорийность-198, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-14	
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-446, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-57	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
50	326	Суфле творожное запеченое	Калорийность-92, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-8	
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-312, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-45	
Итого за день			Калорийность-1 132, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-156	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	