

Согласовано: Директор МОАУ Амзя(дош.отд.)

Ялашев Альбина Мидхатовна  
Я являюсь автором этого документа  
место подписания  
2026-09-21 14:48:46  
10.0.0

Альбина Мидхатовна



Утверждаю: Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.09.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

| 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                                                     |                   |
| 170                          | 91     | Каша молочная пшеничная жидкая                             | Калорийность-202, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31                              |                   |
| 200                          | 411    | Чай без сахара                                             |                                                                             |                   |
| 30                           | 114    | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       |                   |
| Итого за Завтрак             |        |                                                            | Калорийность-306, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-46                             |                   |
| <u>2 завтрак</u>             |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 120                          | 420    | Кефир                                                      | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5                                |                   |
| Итого за 2 завтрак           |        |                                                            | Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5                                |                   |
| <u>Обед</u>                  |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 50                           | 41     | Салат из моркови и яблок                                   | Калорийность-42, Жиры-3, Углеводы-4                                         |                   |
| 180                          | 149    | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне             | Калорийность-138, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-15                              |                   |
| 30/130                       | 89     | Рагу из овощей с птицей                                    | Калорийность-196, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-12                            |                   |
| 180                          | 411    | Чай без сахара                                             |                                                                             |                   |
| 40                           | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                       |                   |
| Итого за Обед                |        |                                                            | Калорийность-455, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-48                            |                   |
| <u>Уплотненный полдник</u>   |        |                                                            |                                                                             |                   |
| 170                          | 93     | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/сл                  | Калорийность-185, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-24                              |                   |
| 20                           | 176    | Гренки                                                     | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15                                       |                   |
| 180                          | 411    | Чай без сахара                                             |                                                                             |                   |
| 35                           | 114    | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       |                   |
| Итого за Уплотненный полдник |        |                                                            | Калорийность-342, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57                             |                   |
| Итого за день                |        |                                                            | Калорийность-1 172, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-155                         | 183-00            |
| Шеф-повар                    |        |                                                            | (Шамсиева Э.Р.)                                                             |                   |
| Калькулятор                  |        |                                                            | (Лотыш И.Г.)                                                                |                   |