

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.09.2026, 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	84	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
180	414	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-365, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-53	
<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	142	Салат "Осенний"	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
150/5	160	Суп крестьянский с пшеничной крупой	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-10	
25/120	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
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-514, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-59	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	99	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-187, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29	
50	327/4 90	Сырники из творога запеченные	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-1, Углеводы-11	
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-388, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-63	
Итого за день			Калорийность-1 326, Белки-51, Жиры-46, Углеводы-179	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)