

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.09.2025, 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>				
140	349	Каша ячневая вязкая молочная	Калорийность-178, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
20		Печенье "Малышки" на сметане	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-390, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-65	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
30	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3	
150	155	Суп "Любительский"	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-17	
25/120/5	308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	Калорийность-255, Белки-10, Жиры-15, 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-631, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-75	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	356	Каша "Дружба" молочная	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-343, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-61	
Итого за день			Калорийность-1 421, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-213	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Тагирова И.Г.)	