

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 11.11.2025, 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>				
95/4	307	Омлет натуральный	Калорийность-159, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-3	
180	781	Чай с молоком	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-334, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-38	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
40	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150/5	160	Суп крестьянский с пшеной крупой	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	
50/10	351/3 66	Биточки рыбные с соусом томатным	Калорийность-73, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-5	
110	643	Картофельное пюре	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	
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-422, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-65	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	
50	184	Плюшка Московская	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	
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-443, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-77	
Итого за день			Калорийность-1 236, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-189	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)