

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 21.01.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Ясли

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 5                                   | 111    | Масло сливочное порциями                                         | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 150                                 | 350    | Каша пшенная молочная<br>жидкая с м/сл                           | Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-28                              |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной                                                   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                                  | Калорийность-338, Белки-8, Жиры-10,<br>Углеводы-53                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 100/2                               | 420    | Кефир с сахаром                                                  | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                                  | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-6                                |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 30                                  | 72     | Салат овощной с зеленым<br>горошком                              | Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-3                                |                      |
| 150                                 | 75     | Суп куллама по-деревенски на<br>курином бульоне                  | Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-12                               |                      |
| 30/120                              | 6      | Каша гречневая с мясом птицы                                     | Калорийность-299, Белки-14, Жиры-13,<br>Углеводы-32                            |                      |
| 150                                 | 412    | Лимонный напиток                                                 | Калорийность-32, Углеводы-8                                                    |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                                  | Калорийность-515, Белки-20, Жиры-17,<br>Углеводы-70                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150                                 | 147    | Картофель тушеный (с<br>овощами)                                 | Калорийность-224, Белки-3, Жиры-13,<br>Углеводы-24                             |                      |
| 50                                  | 272    | Расстегай с рыбой и рисом                                        | Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3,<br>Углеводы-20                              |                      |
| 180                                 | 781    | Чай с молоком                                                    | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               |                      |
| 30                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                                  | Калорийность-483, Белки-12, Жиры-17,<br>Углеводы-70                            |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                                  | Калорийность-1 399, Белки-43, Жиры-48,<br>Углеводы-199                         | <b>183-00</b>        |
| Шеф-повар<br>Калькулятор            |        |                                                                  | (Шамсиева Э.Р.)<br>(Лотыш И.Г.)                                                |                      |