

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



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

# Меню

на 13.02.2026, 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>             |        |                               |                                                                                |                      |
| 150                               | 361    | Каша рисовая молочная         | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-5,                                             |                      |
|                                   |        | жидкая                        | Углеводы-25                                                                    |                      |
| 5                                 | 111    | Масло сливочное порциями      | Калорийность-33, Жиры-4                                                        |                      |
| 180                               | 782    | Чай с сахаром                 | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
|                                   |        | Хлеб пшеничный для детского   |                                                                                |                      |
| 30                                | 114    | питания с витаминами и        | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
|                                   |        | железом                       |                                                                                |                      |
| Итого за Завтрак                  |        |                               | Калорийность-304, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-48                              |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |        |                               |                                                                                |                      |
| 125                               | 118    | Яблоко                        | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-12                               |                      |
| Итого за 2 завтрак                |        |                               | Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-12                               |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                |        |                               |                                                                                |                      |
| 30                                | 36     | Салат из свеклы с яблоками    | Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-3                                            |                      |
| 150                               | 155    | Суп "Любительский" на         | Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4,                                             |                      |
|                                   |        | курином бульоне               | Углеводы-16                                                                    |                      |
| 30/120                            | 158    | Рагу из овощей в томатном     | Калорийность-223, Белки-11, Жиры-14,                                           |                      |
|                                   |        | соусе с птицей                | Углеводы-13                                                                    |                      |
| 150                               | 526    | Компот из свежих яблок        | Калорийность-59, Углеводы-14                                                   |                      |
| 40                                | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для      | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
|                                   |        | детского питания с витаминами |                                                                                |                      |
| Итого за Обед                     |        |                               | Калорийность-523, Белки-22, Жиры-20,<br>Углеводы-63                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |        |                               |                                                                                |                      |
| 150                               | 350    | Каша пшенная молочная         | Калорийность-191, Белки-6, Жиры-6,                                             |                      |
|                                   |        | жидкая с м/сл                 | Углеводы-28                                                                    |                      |
| 18                                | 609    | Печенье сахарное "Летнее"     | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-12                               |                      |
| 180                               | 782    | Чай с сахаром                 | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
|                                   |        | Хлеб пшеничный для детского   |                                                                                |                      |
| 30                                | 114    | питания с витаминами и        | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
|                                   |        | железом                       |                                                                                |                      |
| Итого за Уплотненный полдник      |        |                               | Калорийность-373, Белки-10, Жиры-9,<br>Углеводы-64                             |                      |
| Итого за день                     |        |                               | Калорийность-1 259, Белки-39, Жиры-38,<br>Углеводы-188                         | 183-00               |
| Шеф-повар                         |        |                               | (Шамсиева Э.Р.)                                                                |                      |
| Калькулятор                       |        |                               | (Лотыш И.Г.)                                                                   |                      |