

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.02.2026, 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>				
150	349	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28	
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
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-402, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-63	
<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	19	Салат из моркови	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3	
150/5	136	Свекольник со сметаной	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
50/10	377/3 66	Голубцы ленивые с соусом томатным	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
110	643	Картофельное пюре	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-445, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-64	
<u>Уплотненный полдник</u>				
130/4	254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
50	559	Ватрушка с повидлом	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-36	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-444, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-82	
Итого за день			Калорийность-1 351, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-213	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)