

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



Утвержд

Умурбаев

Меню

на 05.06.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Сад

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
170	361	Каша рисовая молочная	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-6,
		жидкая	Углеводы-29
5	111	Масло сливочное порциями	Калорийность-33, Жиры-4
200	411	Чай без сахара	
		Хлеб пшеничный для детского	
30	114	питания с витаминами и	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14
		железом	
Итого за Завтрак			Калорийность-295, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-44
<u>2 завтрак</u>			
110	118	Яблоко	Калорийность-52, Углеводы-11
Итого за 2 завтрак			Калорийность-52, Углеводы-11
<u>Обед</u>			
50	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
180	155	Суп "Любительский" на	Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5,
		курином бульоне	Углеводы-19
30/130	158	Рагу из овощей в томатном	Калорийность-234, Белки-11, Жиры-14,
		соусе с птицей	Углеводы-14
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-17, Углеводы-4
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,
		детского питания с витаминами	Углеводы-20
Итого за Обед			Калорийность-551, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-61
<u>Уплотненный полдник</u>			
170	350	Каша пшенная молочная	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-7,
		жидкая с м/сл	Углеводы-32
180	411	Чай без сахара	
		Хлеб пшеничный для детского	
35	114	питания с витаминами и	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17
		железом	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-354, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-61
Итого за день			Калорийность-1 253, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-177
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)

аю:



ва З.Ф.

Стоимость питания

183-00