

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.09.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глют

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
140	422	Пюре из гороха (без м/сл.)	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-34	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-356, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-56	
<u>2 завтрак</u>				
125	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
150	81	Рассольник домашний (без сметаны)	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
25/25	580	Гуляш из птицы	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	
150	411	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-438, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	1.13	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-316, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-60	
Итого за день			Калорийность-1 202, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-197	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	