

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 01.10.2025, 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>				
130	271	Каша кукурузная вязкая (на воде)	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20	
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-189, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-42	
<u>2 завтрак</u>				
100	394	Компот из изюма	Калорийность-50, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-50, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
40	112	Овощи свежие порциями	Калорийность-6, Углеводы-1	
150	63	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
25/120	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-361, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-45	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
180	411	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-229, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43	
Итого за день			Калорийность-829, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-141	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	