

Ялашева Альбина  
Мидхатовна  
Альбина Я являюсь автором  
Мидхатовна этого документа  
Р место подписания  
2025-10-15 08:28:18  
а 10.0.0

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ села

Амзя(дош.отд.) (Ялашева А.М.)

Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.



## Меню

на 15.10.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глют

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда                                         | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 150/5                               | 271    | Каша кукурузная вязкая (на воде)                           | Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22                                 |                      |
| 180                                 | 411    | Чай с сахаром                                              | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной                                             | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                                  |                      |
| 20                                  | 176    | Гренки                                                     | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15                                          |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                            | Калорийность-335, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-62                                 |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 100                                 | 394    | Компот из изюма                                            | Калорийность-50, Углеводы-12                                                   |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                            | Калорийность-50, Углеводы-12                                                   |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 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                                |                      |
| 150                                 | 412    | Лимонный напиток                                           | Калорийность-32, Углеводы-8                                                    |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                            | Калорийность-357, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-43                               |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                            |                                                                                |                      |
| 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                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                            | Калорийность-229, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43                                 |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                            | Калорийность-972, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-160                              | <b>160-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
(Тагирова И.Г.)