

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 06.11.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глю

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
170	389	Пюре из чечевицы с м/р	Калорийность-264, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-37	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-386, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-63	
<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	82	Винегрет овощной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
180	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
50	355	Тефтели рыбные	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
130	419	Рис отварной (без м/сл.)	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-552, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-86	
<u>Уплотненный полдник</u>				
135	254	Каша гречневая вязкая (на воде)	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-307, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-58	
Итого за день			Калорийность-1 295, Белки-44, Жиры-27, Углеводы-218	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	