

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.12.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М сад с глют

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
170	259	Каша рисовая вязкая (на воде)	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-277, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
100	411	Чай с сахаром	Калорийность-22, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-22, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
40	55	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-39, Жиры-2, Углеводы-5	
180	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-160, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-19	
30/130	89	Рагу из овощей	Калорийность-204, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-12	
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-572, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-73	
<u>Уплотненный полдник</u>				
180/5	273	Каша пшенная вязкая (на воде)	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-30	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-310, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-55	
Итого за день			Калорийность-1 180, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-189	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Лотыш И.Г.)	