

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.12.2025, 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>				
170	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29	
180	782	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 Завтрак			Калорийность-265, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
40	147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
180	149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-17	
25/120	308	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-19	
180	394	Компот из изюма	Калорийность-90, Углеводы-22	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-633, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-80	
<u>Уплотненный полдник</u>				
185	266	Каша "Дружба" с м/р (на воде)	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-251, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
Итого за день			Калорийность-1 206, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-190	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	