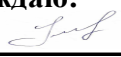


Согласовано:
Директор МОАУ СОШ села
Амзя(дош.отд.) (Ялашева А.М.)



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.01.2026, 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	389	Пюре из чечевицы с м/р	Калорийность-264, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-37	46-80
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	2-30
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	8-60
Итого за Завтрак			Калорийность-386, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-63	57-70
<u>2 завтрак</u>				
100	394	Компот из изюма	Калорийность-50, Углеводы-12	4-60
Итого за 2 завтрак			Калорийность-50, Углеводы-12	4-60
<u>Обед</u>				
30	82	Винегрет овощной	Калорийность-38, Жиры-3, Углеводы-2	7-20
180	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	6-90
50	355	Тефтели рыбные	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	37-30
130	419	Рис отварной (без м/сл.)	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	9-40
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	5-60
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-40
Итого за Обед			Калорийность-539, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-85	70-80
<u>Уплотненный полдник</u>				
170/5	199	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/р	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21	5-40
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	2-40
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	7-00
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	35-10
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-337, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-60	49-90
Итого за день			Калорийность-1 313, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-220	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.)  (Лотыш И.Г.)	