

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.01.2026, 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	270	Каша пшеничная вязкая (на воде)	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24	
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-223, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-48	
<u>2 завтрак</u>				
100	411	Чай с сахаром	Калорийность-22, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-22, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
30	19	Салат из моркови	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3	
150	136	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	
50	377	Голубцы ленивые	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-4	
110	339	Картофельное пюре	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-439, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-62	
<u>Уплотненный полдник</u>				
135	254	Каша гречневая вязкая (на воде)	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
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 Уплотненный полдник			Калорийность-394, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-73	
Итого за день			Калорийность-1 078, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-188	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	