

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 12.02.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глют

| Выход (г)                           | № рец. | Наименование блюда                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>               |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150                                 | 199    | Каша ячневая вязкая (на воде)                                    | Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2,<br>Углеводы-26                              |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 30                                  | 117    | Батон нарезной                                                   | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |                                                                  | Калорийность-255, Белки-6, Жиры-3,<br>Углеводы-51                              |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 100                                 | 526    | Компот из свежих яблок                                           | Калорийность-39, Углеводы-9                                                    |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |        |                                                                  | Калорийность-39, Углеводы-9                                                    |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 30                                  | 2      | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью                      | Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3                                            |                      |
| 150                                 | 163    | Суп с макаронными изделиями                                      | Калорийность-99, Белки-7, Жиры-4,<br>Углеводы-10                               |                      |
| 30/110                              | 321    | Плов из отварной птицы                                           | Калорийность-296, Белки-11, Жиры-15,<br>Углеводы-30                            |                      |
| 150                                 | 411    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-32, Углеводы-8                                                    |                      |
| 40                                  | 115    | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                          |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |                                                                  | Калорийность-550, Белки-21, Жиры-22,<br>Углеводы-67                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |        |                                                                  |                                                                                |                      |
| 150/5                               | 199    | Каша из хлопьев овсяных<br>"Геркулес" с м/р                      | Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-19                              |                      |
| 180                                 | 782    | Чай с сахаром                                                    | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    |                      |
| 100                                 | 118    | Яблоко                                                           | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |                      |
| 30                                  | 114    | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          |                      |
| <b>Итого за Уплотненный полдник</b> |        |                                                                  | Калорийность-289, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-52                              |                      |
| <b>Итого за день</b>                |        |                                                                  | Калорийность-1 133, Белки-32, Жиры-32,<br>Углеводы-179                         | <b>183-00</b>        |

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)