

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 25.02.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глют

| Выход (г) | № рец. | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------------|--------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 150/5 | 271 | Каша кукурузная вязкая (на воде) | Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22 | |
| 180 | 782 | Чай с сахаром | Калорийность-36, Углеводы-9 | |
| 30 | 117 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | |
| 15 | 176 | Гренки | Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11 | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-317, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-58 | |
| <u>2 завтрак</u> | | | | |
| 100 | 394 | Компот из изюма | Калорийность-50, Углеводы-12 | |
| Итого за 2 завтрак | | | Калорийность-50, Углеводы-12 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 30 | 41 | Салат из моркови и яблок | Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2 | |
| 150 | 63 | Борщ с капустой и картофелем (без сметаны) | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8 | |
| 25/120 | 501 | Говядина тушеная с картофелем | Калорийность-180, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11 | |
| 150 | 619 | Кисель "Шиповниковый" с витамином С | Калорийность-55, Углеводы-14 | |
| 40 | 115 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16 | |
| Итого за Обед | | | Калорийность-465, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-52 | |
| <u>Уплотненный полдник</u> | | | | |
| 150 | 163 | Суп с макаронными изделиями | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | |
| 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-334, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-62 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 165, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-184 | 183-00 |
| Шеф-повар | | | (Шамсиева Э.Р.) | |
| Калькулятор | | | (Лотыш И.Г.) | |