

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



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

## Меню

на 24.03.2026, 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>               |             |  |  |                      |
| 150/5                               | 422         | Пюре из гороха (без м/сл.)                                       | Калорийность-269, Белки-17, Жиры-6,<br>Углеводы-36                             |                      |
| 180                                 | 782         | Чай с сахаром  | Калорийность-36, Углеводы-9  |                      |
| 120                                 | 118         | Яблоко   | Калорийность-56, Углеводы-12   |                      |
| 30                                  | 114         | Хлеб пшеничный для детского<br>питания с витаминами и<br>железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14  |                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |             |  | Калорийность-432, Белки-20, Жиры-7,<br>Углеводы-71                             |                      |
| <b><u>2 завтрак</u></b>             |             |  |  |                      |
| 100                                 | 619         | Кисель "Шиповниковый" с<br>витамином С                           | Калорийность-37, Углеводы-9  |                      |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |             |  | Калорийность-37, Углеводы-9  |                      |
| <b><u>Обед</u></b>                  |             |  |  |                      |
| 30                                  | 142         | Салат "Осенний"  | Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2,<br>Углеводы-4                                |                      |
| 150                                 | 160         | Суп крестьянский с пшеной<br>крупой                              | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-6                                |                      |
| 50                                  | 351/3<br>66 | Биточки рыбные минтай  | Калорийность-65, Белки-7, Жиры-2,<br>Углеводы-5                                |                      |
| 110                                 | 339         | Картофельное пюре  | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15                              |                      |
| 150                                 | 394         | Компот из изюма  | Калорийность-74, Углеводы-18   |                      |
| 40                                  | 115         | Хлеб ржано-пшеничный для<br>детского питания с витаминами        | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16  |                      |
| <b>Итого за Обед</b>                |             |  | Калорийность-416, Белки-14, Жиры-11,<br>Углеводы-64                            |                      |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b>   |             |  |  |                      |
| 150                                 | 270         | Каша пшеничная вязкая (на<br>воде)                               | Калорийность-105, Белки-5, Углеводы-22   |                      |
| 50                                  | 184         | Плюшка Московская  | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-24                              |                      |
| 180                                 | 782         | Чай с сахаром  | Калорийность-36, Углеводы-9  |                      |
| 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-365, Белки-11, Жиры-5,<br>Углеводы-70                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                |             |  | Калорийность-1 250, Белки-45, Жиры-24,<br>Углеводы-214                         | <b>183-00</b>        |

Шеф-повар  
 Калькулятор

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