

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.03.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глют

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
150/5	422	Пюре из гороха (без м/сл.)	Калорийность-269, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-36	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-384, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-60	
<u>2 завтрак</u>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
30	124	Икра свекольная	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150	81	Рассольник домашний (без сметаны)	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
25/25	410	Гуляш из птицы без соуса	Калорийность-80, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-2	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	
150	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-519, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-75	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	266	Каша "Дружба" (на воде)	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-348, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66	
Итого за день			Калорийность-1 343, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-221	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	