

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

Ялашева Альбина  
Альбина Мидхатовна  
Мидхатовна Ялашева  
Я являюсь автором этого документа  
Место подписания  
2026-04-06 16:14:51  
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 07.04.2026, 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 |
|-----------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>             |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 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                                                 |                   |
| 120                               | 118     | Яблоко                                                     | Калорийность-56, Углеводы-12                                                |                   |
| 30                                | 114     | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       |                   |
| Итого за Завтрак                  |         |                                                            | Калорийность-432, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-71                             |                   |
| <b><u>2 завтрак</u></b>           |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 100                               | 619     | Кисель "Шиповниковый" с витамином С                        | Калорийность-37, Углеводы-9                                                 |                   |
| Итого за 2 завтрак                |         |                                                            | Калорийность-37, Углеводы-9                                                 |                   |
| <b><u>Обед</u></b>                |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 30                                | 142     | Салат "Осенний"                                            | Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4                                |                   |
| 150                               | 160     | Суп крестьянский с пшенной крупой                          | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6                                |                   |
| 50                                | 351/366 | Биточки рыбные минтай                                      | Калорийность-65, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5                                |                   |
| 110                               | 339     | Картофельное пюре                                          | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15                              |                   |
| 150                               | 394     | Компот из изюма                                            | Калорийность-74, Углеводы-18                                                |                   |
| 40                                | 115     | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16                                       |                   |
| Итого за Обед                     |         |                                                            | Калорийность-416, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-64                            |                   |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |         |                                                            |                                                                             |                   |
| 150                               | 270     | Каша пшеничная вязкая (на воде)                            | Калорийность-105, Белки-5, Углеводы-22                                      |                   |
| 50                                | 184     | Плюшка Московская                                          | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5, 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 Уплотненный полдник      |         |                                                            | Калорийность-365, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-70                             |                   |
| Итого за день                     |         |                                                            | Калорийность-1 250, Белки-45, Жиры-24, Углеводы-214                         | 183-00            |

Шеф-повар  
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)  
(Лотыш И.Г.)