

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



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

## Меню

на 09.09.2025, 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	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-306, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-62	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-56, Углеводы-12	
<b><u>Обед</u></b>				
30	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3	
150	155	Суп "Любительский"	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-17	
25/120	308	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-19	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-592, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-74	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
140	276	Плов бухарский	Калорийность-291, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-39	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-401, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-63	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 355, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-211	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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