

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.09.2025, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глю

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
150	270	Каша пшеничная вязкая (на воде)	Калорийность-105, Белки-5, Углеводы-22	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
15	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-262, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-56	
<u>2 завтрак</u>				
100	411	Чай с сахаром	Калорийность-22, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-22, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
30	112	Овощи свежие порциями	Калорийность-4, Углеводы-1	
150	136	Свекольник (без сметаны и без том.пасты)	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	
50	377	Голубцы ленивые	Калорийность-80, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-4	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	
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-485, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-75	
<u>Уплотненный полдник</u>				
135	254	Каша гречневая вязкая (на воде)	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	
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	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-398, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-74	
Итого за день			Калорийность-1 168, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-211	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)