

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



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

## Меню

на 16.09.2025, 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>				
140	273	Каша пшенная вязкая (на воде)	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
20	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-289, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-55	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	411	Чай с сахаром	Калорийность-22, Углеводы-5	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-22, Углеводы-5	
<b><u>Обед</u></b>				
150	82	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Калорийность-137, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-11	
10	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	
25/130	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
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-508, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-64	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
50	338	Рыба отварная (минтай)	Калорийность-45, Белки-10, Жиры-1	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-319, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-49	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 138, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-174	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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