

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 17.09.2025, 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
<u>Завтрак</u>				
130	271	Каша кукурузная вязкая (на воде)	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20	
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	
130	118	Яблоко	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
Итого за Завтрак			Калорийность-250, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-55	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
150	63	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
50	299	Котлеты из говядины (без панировки)	Калорийность-132, Белки-9, Жиры-11	
110	422	Пюре из гороха (без м/сл.)	Калорийность-209, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-26	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-517, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-59	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	273	Каша пшенная жидкая (на воде)	Калорийность-161, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
20	176	Гренки	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
180	411	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-342, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-62	
Итого за день			Калорийность-1 145, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-185	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)