

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



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

## Меню

на 03.10.2025, 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	259	Каша рисовая вязкая (на воде)	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-261, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-49	
<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>				
40	55	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-39, Жиры-2, Углеводы-5	
150	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-16	
30/120	412	Рагу из мяса птицы	Калорийность-204, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-16	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-514, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-67	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
180/5	273	Каша пшеничная вязкая (на воде)	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-30	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-298, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-53	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 095, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-174	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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