

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.10.2025, 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
<u>Завтрак</u>				
170	389	Пюре из чечевицы с м/р	Калорийность-264, Белки-19, Жиры-5, Углеводы-37	
200	411	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-11	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-386, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-63	
<u>2 завтрак</u>				
100	394	Компот из изюма	Калорийность-50, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-50, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
40	82	Винегрет овощной	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
150	618	Суп Улюш	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
50	355	Тефтели рыбные	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
130	419	Рис отварной (без м/сл.)	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34	
180	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17	
50	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-565, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-86	
<u>Уплотненный полдник</u>				
170/5	199	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/р	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-333, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-59	
Итого за день			Калорийность-1 334, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-220	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	