

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 16.10.2025, 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>				
140	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-24	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-246, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-49	
<u>2 завтрак</u>				
100	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-39, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-39, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
40	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	
150	162	Суп лапша-домашняя	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	
30/110	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-299, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	
150	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-55, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-561, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-73	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/5	199	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/р	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
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	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-298, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-54	
Итого за день			Калорийность-1 145, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-185	160-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Тагирова И.Г.)