

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



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

## Меню

на 30.10.2025, 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>				
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-246, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-49	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-39, Углеводы-9	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-39, Углеводы-9	
<b><u>Обед</u></b>				
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-561, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-73	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-298, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-54	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 145, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-185	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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