

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.11.2025, 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>				
150/5	271	Каша кукурузная вязкая (на воде)	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
20	176	Гренки	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-335, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-62	
<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	112	Овощи свежие порциями	Калорийность-6, Углеводы-1	
150	149	Пурса шўр (суп гороховый)	Калорийность-148, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-14	
25/120	318	Ушкал шыланкуктымo паренге (картофель тушеный с говядиной)	Калорийность-187, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	
150	412	Лимонный напиток	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-451, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-52	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
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	
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-229, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43	
Итого за день			Калорийность-1 065, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-169	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	