

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



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

## Меню

на 10.12.2025, 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>				
150/5	271	Каша кукурузная вязкая (на воде)	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
180	782	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-335, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-62	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	394	Компот из изюма	Калорийность-50, Углеводы-12	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-50, Углеводы-12	
<b><u>Обед</u></b>				
40	112	Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1	
150	63	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
25/120	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11	
150	412	Лимонный напиток	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-357, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-43	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
180	782	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-229, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-972, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-160	<b>160-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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