

Согласовано:

Директор МОАУ СОШ с/п

Амзя(дош.отд.)

Ялашев
Альбина
Мидхатовна
Я являюсь
автором этого
документа
место подписания
2025-12-11 10:32:
11
10.0.0



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 12.12.2025, 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
--------------	--------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

150	259	Каша рисовая вязкая (на воде)	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	

Итого за Завтрак Калорийность-261, Белки-4, Жиры-6,
Углеводы-49

2 завтрак

100	411	Чай с сахаром	Калорийность-22, Углеводы-5	
-----	-----	---------------	-----------------------------	--

Итого за 2 завтрак Калорийность-22, Углеводы-5

Обед

40	55	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-39, Жиры-2, Углеводы-5	
150	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-16	
30/120	412	Рагу из мяса птицы	Калорийность-204, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-16	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	

Итого за Обед Калорийность-514, Белки-21, Жиры-18,
Углеводы-67

Уплотненный полдник

180/5	273	Каша пшенная вязкая (на воде)	Калорийность-192, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-30	
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	

Итого за Уплотненный полдник Калорийность-298, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-53

Итого за день Калорийность-1 095, Белки-32, Жиры-30,
Углеводы-174 **160-00**

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)
(Лотыш И.Г.)