

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



Утверждаю:

 Умурбаева З.Ф.

Меню

на 13.01.2026, 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	422	Пюре из гороха (без м/сл.)	Калорийность-269, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-36	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-432, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-71	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
30	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3	
150	160	Суп крестьянский с пшеной крупой	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
50	351/3 66	Биточки рыбные минтай	Калорийность-65, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5	
110	339	Картофельное пюре	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	
150	394	Компот из изюма	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-409, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-62	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	270	Каша пшеничная вязкая (на воде)	Калорийность-105, Белки-5, Углеводы-22	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, 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-367, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-75	
Итого за день			Калорийность-1 245, Белки-45, Жиры-21, Углеводы-218	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	