

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 14.01.2026, 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	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	
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>				
30	41	Салат из моркови и яблок	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	
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	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	
Итого за Обед			Калорийность-400, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-51	
<u>Уплотненный полдник</u>				
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	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-229, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-43	
Итого за день			Калорийность-1 014, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-167	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)