

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 21.01.2026, 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	273	Каша пшенная жидкая (на воде)	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-281, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49	
<u>2 завтрак</u>				
100	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-39, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-39, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
30	72	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150	75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12	
30/120	6	Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-306, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-32	
180	412	Лимонный напиток	Калорийность-38, Углеводы-9	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-572, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-72	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	147	Картофель тушеный (с овощами)	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-24	
50	272	Расстегай с рыбой и рисом	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-473, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-70	
Итого за день			Калорийность-1 366, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-201	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	