

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 30.01.2026, 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	259	Каша рисовая вязкая (на воде)	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
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 Завтрак			Калорийность-273, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	
<u>2 завтрак</u>				
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-47, Углеводы-10	
<u>Обед</u>				
30	36	Салат из свеклы с яблоками	Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-3	
150	155	Суп "Русский"	Калорийность-112, Белки-4, 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-483, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-65	
<u>Уплотненный полдник</u>				
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-1 100, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-179	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	