

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



Утверждаю:  
\_\_\_\_\_  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 26.02.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
150	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-255, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-51	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
100	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-39, Углеводы-9	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-39, Углеводы-9	
<b><u>Обед</u></b>				
30	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3	
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10	
30/110	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-296, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-30	
150	411	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-550, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-67	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150/5	199	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/р	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-289, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-52	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 133, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-179	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

\_\_\_\_\_  
(Шамсиева Э.Р.)  
\_\_\_\_\_  
(Лотыш И.Г.)