

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 10.03.2026, 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	658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	Калорийность-233, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-37	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-351, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-62	
<u>2 завтрак</u>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<u>Обед</u>				
30	55	Икра морковная	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150	82	Рассольник ленинградский	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	
50	299	Котлеты из говядины (без панировки)	Калорийность-132, Белки-9, Жиры-11	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	
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	
Итого за Обед			Калорийность-522, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-64	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	148	Суп из овощей без сметаны	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	
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-322, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-60	
Итого за день			Калорийность-1 287, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-207	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)