


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



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

## Меню

на 13.03.2026, 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
<b><u>Завтрак</u></b>				
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-273, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-51	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-56, Углеводы-12	
<b><u>Обед</u></b>				
30	51	Салат из свеклы отварной	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-3	
150	155	Суп "Любительский" на курином бульоне	Калорийность-133, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-16	
30/120	158	Рагу из овощей с птицей	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-12	
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	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-513, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-60	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150	273	Каша пшенная вязкая (на воде)	Калорийность-149, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
15	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-302, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-57	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 144, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-181	<b>183-00</b>
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	