

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



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

## Меню

на 16.03.2026, 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>				
150/5	422	Пюре из гороха (без м/сл.)	Калорийность-269, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-36	
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-384, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-60	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
200	537	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b><u>Обед</u></b>				
30	124	Икра свекольная	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150	81	Рассольник домашний (без сметаны)	Калорийность-74, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
25/25	410	Гуляш из птицы без соуса	Калорийность-80, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-2	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	
150	485	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-74, Углеводы-18	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-519, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-75	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150	266	Каша "Дружба" (на воде)	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-348, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 343, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-221	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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