

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



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

## Меню

на 17.03.2026, 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	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-302, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-61	
<b><u>2 завтрак</u></b>				
125	118	Яблоко	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
<b><u>Обед</u></b>				
30	473	Маринад овощной без томата	Калорийность-44, Жиры-3, Углеводы-4	
150	149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	Калорийность-149, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-14	
25/120	308	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-19	
150	394	Компот из изюма	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-561, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-71	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>				
150	254	Суп рисовый с овощами вегетарианский	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	266	Пирожки печеные с капустой	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
35	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			Калорийность-302, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-54	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 223, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-197	<b>183-00</b>

Шеф-повар  
Калькулятор

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