

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.03.2026, 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>				
150/5	273	Каша пшеничная жидкая (на воде)	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Завтрак			Калорийность-281, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49	
<u>2 завтрак</u>				
100	394	Компот из изюма	Калорийность-50, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-50, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
30	236	Винегрет с зеленым горошком без картофеля	Калорийность-38, Жиры-3, Углеводы-2	
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10	
30/120	6	Каша гречневая с мясом птицы	Калорийность-306, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-32	
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-554, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-67	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	147	Картофель тушеный (с овощами)	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-24	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
50	272	Расстегай с рыбой и рисом	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-20	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-469, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-68	
Итого за день			Калорийность-1 354, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-196	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)