

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.03.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глю

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
150/5	389	Пюре из чечевицы с м/р	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-34	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
125	118	Яблоко	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-433, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-70	
<u>2 завтрак</u>				
100	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-37, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-37, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
30	23	Салат из картофеля с солеными огурцами	Калорийность-27, Жиры-2, Углеводы-3	
150	287	Щи "Новгородские"	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
50	355	Тефтели рыбные	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7	
110	419	Рис отварной	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
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	
Итого за Обед			Калорийность-485, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-77	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/5	199	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/р	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
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	
125	118	Яблоко	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-301, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-54	
Итого за день			Калорийность-1 255, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-211	183-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Лотыш И.Г.)	