

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.03.2026, 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	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	
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-255, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-51	
<u>2 завтрак</u>				
100	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-39, Углеводы-9	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-39, Углеводы-9	
<u>Обед</u>				
30	72	Салат овощной с зеленым горошком	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-99, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10	
30/110	321	Плов из отварной птицы	Калорийность-296, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-30	
150	411	Чай с сахаром	Калорийность-32, Углеводы-8	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-541, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-67	
<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	
100	118	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-289, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-52	
Итого за день			Калорийность-1 124, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-179	183-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Лотыш И.Г.)	