

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 18.09.2025, 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>				
140	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-24	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-230, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-46	
<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	19	Салат из моркови	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3	
150/5	160	Суп крестьянский с пшеничной крупой	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
50	351	Биточки рыбные минтай (без хлеба и яиц) 50	Калорийность-45, Белки-8, Жиры-1	
110	219	Макаронные изделия отварные с м/р	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27	
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-487, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-72	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150/5	199	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с м/р	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-302, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-55	
Итого за день			Калорийность-1 059, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-183	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) _____ (Тагирова И.Г.)	