

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.09.2025, 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>				
150	259	Каша рисовая вязкая (на воде)	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
35	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-275, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-52	
<u>2 завтрак</u>				
100	411	Чай с сахаром	Калорийность-22, Углеводы-5	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-22, Углеводы-5	
<u>Обед</u>				
150	149	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13	
15	176	Гренки из ржано-пшеничного хлеба для детского питания с витаминами	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	
30/120	158	Рагу из овощей с птицей	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-12	
150	526	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-500, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-64	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	
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	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-342, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-64	
Итого за день			Калорийность-1 139, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-185	160-00
Шеф-повар			(Шамсиева Э.Р.)	
Калькулятор			(Тагирова И.Г.)	