

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 23.09.2025, 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	199	Каша ячневая вязкая (на воде)	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	
180	411	Чай с сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
30	114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Завтрак			Калорийность-306, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-62	
<u>2 завтрак</u>				
120	118	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-56, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
30	2	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-43, Жиры-3, Углеводы-3	
150	155	Суп "Любительский"	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-17	
25/120	308	Картофельная запеканка с мясом (без сухарей и м/сл)	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-19	
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-592, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-74	
<u>Уплотненный полдник</u>				
140	276	Плов бухарский	Калорийность-291, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-39	
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	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-401, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-63	
Итого за день			Калорийность-1 355, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-211	160-00
Шеф-повар Калькулятор			(Шамсиева Э.Р.) (Тагирова И.Г.)	