

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



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 11.03.2026, МОАУ СОШ села Амзя(дош.отд.), Б/М ясли с глут

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>				
150/5	271	Каша кукурузная вязкая (на воде)	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
180	782	Чай с сахаром	Калорийность-36, Углеводы-9	
30	117	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	
15	176	Гренки	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Завтрак			Калорийность-317, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-58	
<u>2 завтрак</u>				
100	394	Компот из изюма	Калорийность-50, Углеводы-12	
Итого за 2 завтрак			Калорийность-50, Углеводы-12	
<u>Обед</u>				
30	67	Салат из моркови отварной и яблок	Калорийность-49, Жиры-4, Углеводы-3	
150	63	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-8	
25/120	501	Говядина тушеная с картофелем	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-11	
150	619	Кисель "Шиповниковый" с витамином С	Калорийность-55, Углеводы-14	
40	115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Обед			Калорийность-488, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-52	
<u>Уплотненный полдник</u>				
150	163	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
50	589	Сдоба обыкновенная	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30	
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	
Итого за Уплотненный полдник			Калорийность-334, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-62	
Итого за день			Калорийность-1 189, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-185	183-00

Шеф-повар
Калькулятор

(Шамсиева Э.Р.)

(Лотыш И.Г.)