

**16.06.2025**

Основная (1-3 года весна/лето аллергии (искл. молоко))

| Выход (г)                   | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Количество питания (руб) |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Завтрак</b>              |                                                     |                                                                             |                          |
| 130                         | Каши вязкая зрелая                                  | Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                              | 6-83                     |
| 21                          | Батон                                               | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                       | 2-12                     |
| 150                         | Чай с сахаром                                       | Калорийность-42, Углеводы-10                                                | 0-59                     |
| 10                          | Сыр порцики                                         | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3                                            | 8-89                     |
| Итого за завтрак            |                                                     | Калорийность-254, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38                              | 18-43                    |
| <b>2 завтрак</b>            |                                                     |                                                                             |                          |
| 100                         | Напиток из плодов шиповника                         | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50                                  | 2-75                     |
| Итого за 2 завтрак          |                                                     | Калорийность-41, Углеводы-9, Витамины С-50                                  | 2-75                     |
| <b>Обед</b>                 |                                                     |                                                                             |                          |
| 174                         | Борщ с капустой и картофелем                        | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Витамины С-7                  | 5-51                     |
| 110                         | Макаронные изделия отварные                         | Калорийность-123, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19                              | 6-46                     |
| 50                          | Гуляш из отварного мяса (ягн)                       | Калорийность-79, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-2                                | 38-52                    |
| 150                         | Компот из сушеных фруктов                           | Калорийность-86, Углеводы-21                                                | 2-79                     |
| 29                          | Хлеб ржаной                                         | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13                                       | 1-52                     |
| 18                          | Хлеб пшеничный                                      | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                        | 1-00                     |
| Итого за обед               |                                                     | Калорийность-462, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-73, Витамины С-7              | 55-80                    |
| <b>Удешевленный полдник</b> |                                                     |                                                                             |                          |
| 180                         | Чай с сахаром                                       | Калорийность-50, Углеводы-13                                                | 0-71                     |
| 60                          | Пирожки печенье с картофелем и луком (суши пирожки) | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25                              | 3-94                     |
| 3                           | Соль                                                | Калорийность-177, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-31                              | 0-05                     |
| 150                         | Макаронные изделия отварные*                        | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16                                       | 3-71                     |
| 35                          | Хлеб ржаной                                         | Калорийность-434, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-85                             | 1-82                     |
| Итого за день               |                                                     | Калорийность-1101, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-181                          | 10-23                    |

|             |                             |       |
|-------------|-----------------------------|-------|
| Утвердил    | Карпова Лариса<br>Борисовна | Кадом |
| Заведующий  |                             |       |
| Калькулятор | Орнатанова Ольга Викторовна |       |

Эрназарова  
Ольга  
Викторовна

Повар

Арасланова  
Екатерина  
Васильевна

**Итого за день** Калорийность-1 191, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-205. Витамин С-57

87-21

Учреждение  
Заведующий  
Калькулятор  
Служащий  
Копировальщик

052 МБЛЮУ №52

16.06.2021

Основная (3-7 сэд весна/лето)

| Выход (г)                          | Наименование блюда                                    | зн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>завтрак</u></b>              |                                                       |                                                                            |                         |
| 150                                | Каша вязкая гречневая                                 | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21                             | 7-88                    |
| 180                                | Кашка с молоком                                       | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16, Витамины С-1               | 10-64                   |
| 21                                 | Битон                                                 | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                      | 2-12                    |
| 10                                 | Масло порцани                                         | Калорийность-66, Жиры-7                                                    | 9-94                    |
| Итого за завтрак                   |                                                       | Калорийность-368, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-47, Витамины С-1             | 30-58                   |
| <b><u>2 завтрак</u></b>            |                                                       |                                                                            |                         |
| 100                                | Сок овощной, фруктовый и ягодный                      | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2                        | 7-12                    |
| Итого за 2 завтрак                 |                                                       | Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10, Витамины С-2                        | 7-12                    |
| <b><u>обед</u></b>                 |                                                       |                                                                            |                         |
| 208                                | Борщ с капустой и картофелем                          | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, Витамины С-9                | 6-61                    |
| 11                                 | Сметана                                               | Калорийность-18, Жиры-2                                                    | 2-09                    |
| 130                                | Макаронные изделия отварные                           | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-23                             | 7-64                    |
| 70                                 | Гуляш из отварного мяса (сви)                         | Калорийность-110, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-2                              | 54-22                   |
| 180                                | Кашитон из сухих фруктов                              | Калорийность-103, Углеводы-25                                              | 3-34                    |
| 29                                 | Хлеб ржаной                                           | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13                                      | 1-52                    |
| 18                                 | Хлеб пшеничный                                        | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                       | 1-00                    |
| Итого за обед                      |                                                       | Калорийность-565, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-83, Витамины С-9             | 76-42                   |
| <b><u>Углетощенный полдник</u></b> |                                                       |                                                                            |                         |
| 119                                | Запеканка из творога                                  | Калорийность-276, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16                           | 36-01                   |
| 22                                 | Джем, повидло                                         | Калорийность-47, Углеводы-12                                               | 3-04                    |
| 180                                | Чай с сахаром                                         | Калорийность-50, Углеводы-13                                               | 0-71                    |
| 75                                 | Пирожки печеные с картофелем и джемом (сухих дрожжей) | Калорийность-167, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-31, Витамины С-1               | 4-92                    |
| 4                                  | Соль                                                  |                                                                            | 0-07                    |

Утвердил  
замещающий  
канцелятор

Карпова Лариса  
Борисовна

Князев  
Зинаида Ильич

Эриазарова  
Ольга  
Викторовна

Арасланова  
Екатерина  
Васильевна

Итого за день Калорийность-1 516, Белки-56, Жиры-49

158-87

**Удирство  
защити  
Кабинет**

**Капула Јапца  
богослота**

**Знахаров Оамт В**