|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***100*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-249, Бел-20, Жир-13, Угл-14 | |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Чай с молоком*** | кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-13 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-422, Бел-25, Жир-20, Угл-38 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Суп из овощей*** | кКал-74, Бел-4, Жир-5, Угл-5 | |
| ***110*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-138, Бел-3, Жир-3, Угл-25 | |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***60*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | кКал-147, Бел-11, Жир-9, Угл-5 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-608, Бел-24, Жир-18, Угл-87 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***40*** | ***Печенье*** | кКал-180, Бел-8, Жир-5, Угл-26 | |
| ***180*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-104, Бел-5, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-284, Бел-13, Жир-11, Угл-34 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***130*** | ***Салат из картофеля с солеными огурцами*** | кКал-112, Бел-2, Жир-7, Угл-11 | |
| ***20*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-31, Бел-3, Жир-2 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-220, Бел-7, Жир-9, Угл-29 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 580, Бел-69, Жир-58, Угл-200 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***120*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-299, Бел-24, Жир-15, Угл-16 | |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Чай с молоком*** | кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-13 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-472, Бел-29, Жир-22, Угл-40 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Суп из овощей*** | кКал-89, Бел-4, Жир-5, Угл-6 | |
| ***150*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-188, Бел-3, Жир-4, Угл-34 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***25*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-70, Бел-2, Жир-1, Угл-13 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***80*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | кКал-196, Бел-14, Жир-12, Угл-7 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-787, Бел-27, Жир-22, Угл-112 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Печенье*** | кКал-180, Бел-8, Жир-5, Угл-26 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-296, Бел-14, Жир-11, Угл-35 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***150*** | ***Салат из картофеля с солеными огурцами*** | кКал-130, Бел-2, Жир-8, Угл-13 | |
| ***20*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-31, Бел-3, Жир-2 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-238, Бел-7, Жир-10, Угл-31 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 839, Бел-77, Жир-65, Угл-230 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Вода*** | | |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  | |
| **Итого за Вода** | |  | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***120*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-299, Бел-24, Жир-15, Угл-16 | |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-436, Бел-26, Жир-19, Угл-40 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-188, Бел-3, Жир-4, Угл-34 | |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***68*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-190, Бел-6, Жир-2, Угл-36 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 | |
| ***200*** | ***Суп из овощей*** | кКал-99, Бел-5, Жир-6, Угл-6 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-978, Бел-37, Жир-28, Угл-139 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***60*** | ***Булочка готовая*** | кКал-184, Бел-5, Жир-4, Угл-31 | |
| ***70*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-59, Бел-6, Жир-4, Угл-1 | |
| ***10*** | ***Сыр (порциями)*** | кКал-36, Бел-2, Жир-3 | |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-312, Бел-13, Жир-11, Угл-41 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 726, Бел-76, Жир-58, Угл-220 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Вода*** | | |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  | |
| **Итого за Вода** | |  | |
| ***завт1смен2*** | | |  |
| ***140*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-349, Бел-27, Жир-18, Угл-19 | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| ***130*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-486, Бел-29, Жир-22, Угл-43 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп из овощей*** | кКал-124, Бел-6, Жир-8, Угл-8 | |
| ***180*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-225, Бел-4, Жир-5, Угл-40 | |
| ***120*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | кКал-294, Бел-21, Жир-18, Угл-11 | |
| ***100*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-3 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 046, Бел-41, Жир-34, Угл-142 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 532, Бел-70, Жир-56, Угл-185 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |