|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-189, Бел-6, Жир-7, Угл-25 | |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 | |
| ***180*** | ***Чай с молоком*** | кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-13 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-390, Бел-13, Жир-16, Угл-48 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-6 | |
| ***110*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-173, Бел-6, Жир-4, Угл-28 | |
| ***60*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-189, Бел-7, Жир-16, Угл-5 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 | |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-633, Бел-18, Жир-26, Угл-80 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***150*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-84, Бел-4, Жир-5, Угл-6 | |
| ***60*** | ***Пирожки из дрожжевого теста с картофелем*** | кКал-167, Бел-4, Жир-5, Угл-27 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-251, Бел-8, Жир-10, Угл-33 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***100*** | ***Сырники из творога*** | кКал-248, Бел-6, Жир-9, Угл-26 | |
| ***25*** | ***Молоко сгущенное*** | кКал-74, Бел-2, Жир-1, Угл-14 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-399, Бел-10, Жир-10, Угл-58 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 719, Бел-49, Жир-62, Угл-231 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-227, Бел-7, Жир-9, Угл-30 | |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с молоком*** | кКал-96, Бел-3, Жир-3, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-438, Бел-14, Жир-18, Угл-55 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-104, Бел-2, Жир-7, Угл-8 | |
| ***80*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-252, Бел-10, Жир-21, Угл-7 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 | |
| ***130*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-204, Бел-7, Жир-5, Угл-33 | |
| ***25*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-70, Бел-2, Жир-1, Угл-13 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-863, Бел-25, Жир-34, Угл-111 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***190*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-106, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| ***60*** | ***Пирожки из дрожжевого теста с картофелем*** | кКал-167, Бел-4, Жир-5, Угл-27 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-273, Бел-10, Жир-11, Угл-35 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***120*** | ***Сырники из творога*** | кКал-297, Бел-8, Жир-10, Угл-31 | |
| ***25*** | ***Молоко сгущенное*** | кКал-74, Бел-2, Жир-1, Угл-14 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-475, Бел-12, Жир-11, Угл-69 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 095, Бел-61, Жир-74, Угл-282 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-252, Бел-8, Жир-10, Угл-33 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-425, Бел-13, Жир-17, Угл-57 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-104, Бел-2, Жир-7, Угл-8 | |
| ***100*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-315, Бел-12, Жир-26, Угл-9 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-236, Бел-8, Жир-6, Угл-38 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***70*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-10, Бел-1, Угл-2 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 099, Бел-33, Жир-42, Угл-146 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***80*** | ***Булочка готовая*** | кКал-246, Бел-7, Жир-6, Угл-41 | |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-357, Бел-10, Жир-9, Угл-61 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 881, Бел-56, Жир-68, Угл-264 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***220*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-277, Бел-8, Жир-11, Угл-37 | |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-450, Бел-13, Жир-18, Угл-61 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-131, Бел-2, Жир-9, Угл-9 | |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-283, Бел-10, Жир-7, Угл-45 | |
| ***120*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-378, Бел-14, Жир-31, Угл-10 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 181, Бел-35, Жир-50, Угл-144 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 631, Бел-48, Жир-68, Угл-205 | |
|  |  |  |  |

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

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