|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***100*** | ***Омлет натуральный*** | кКал-150, Бел-10, Жир-11, Угл-2 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | кКал-97, Бел-3, Жир-3, Угл-15 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-340, Бел-15, Жир-18, Угл-29 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Суп-лапша*** | кКал-100, Бел-5, Жир-5, Угл-9 | |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 | |
| ***60*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-218, Бел-12, Жир-11, Угл-17 | |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 | |
| ***50*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-41, Бел-1, Жир-3, Угл-1 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-720, Бел-27, Жир-24, Угл-94 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***160*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-8 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-233, Бел-7, Жир-7, Угл-36 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***70*** | ***Булочка готовая*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-36 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-323, Бел-9, Жир-8, Угл-55 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 662, Бел-58, Жир-57, Угл-226 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный*** | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 | |
| ***200*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | кКал-107, Бел-3, Жир-4, Угл-16 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***60*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-8, Угл-2 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-382, Бел-17, Жир-21, Угл-32 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп-лапша*** | кКал-133, Бел-6, Жир-7, Угл-12 | |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***50*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-41, Бел-1, Жир-3, Угл-1 | |
| ***80*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-290, Бел-17, Жир-15, Угл-22 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-808, Бел-31, Жир-29, Угл-100 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-256, Бел-9, Жир-8, Угл-37 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***70*** | ***Булочка готовая*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-36 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-326, Бел-9, Жир-8, Угл-56 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 818, Бел-66, Жир-66, Угл-237 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***20*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-31, Бел-3, Жир-2 | |
| ***200*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***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-448, Бел-13, Жир-16, Угл-64 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп-лапша*** | кКал-133, Бел-6, Жир-7, Угл-12 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***60*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-150, Бел-5, Жир-1, Угл-30 | |
| ***100*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-363, Бел-21, Жир-19, Угл-28 | |
| ***60*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-957, Бел-37, Жир-36, Угл-119 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***70*** | ***Булочка готовая*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-36 | |
| ***130*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Сок*** | кКал-92, Угл-23 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-307, Бел-6, Жир-5, Угл-59 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 712, Бел-56, Жир-57, Угл-242 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 кукурузная*** | кКал-307, Бел-8, Жир-11, Угл-44 | |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-507, Бел-15, Жир-20, Угл-68 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-лапша*** | кКал-166, Бел-8, Жир-8, Угл-15 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***70*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-196, Бел-6, Жир-2, Угл-37 | |
| ***120*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-435, Бел-25, Жир-23, Угл-33 | |
| ***100*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-81, Бел-2, Жир-7, Угл-3 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 295, Бел-50, Жир-47, Угл-165 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 802, Бел-65, Жир-67, Угл-233 | |
|  |  |  |  |

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

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