|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***13.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***180*** | ***Какао с молоком*** | кКал-88, Бел-2, Жир-3, Угл-14 |
| ***150*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-192, Бел-5, Жир-8, Угл-26 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-395, Бел-11, Жир-17, Угл-50 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-84, Бел-4, Жир-5, Угл-6 |
| ***110*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-173, Бел-6, Жир-4, Угл-28 |
| ***60*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-145, Бел-10, Жир-9, Угл-6 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 |
| ***40*** | ***Салат из свежих помидоров с луком*** | кКал-42, Жир-4, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-618, Бел-24, Жир-22, Угл-79 |
| ***полдник*** |  |
| ***150*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-87, Бел-4, Жир-5, Угл-7 |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 |
| **Итого за полдник** | кКал-227, Бел-7, Жир-7, Угл-35 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| ***60*** | ***Котлеты рыбные любительские*** | кКал-98, Бел-15, Жир-3, Угл-4 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-281, Бел-19, Жир-7, Угл-36 |
| **Итого за день** | кКал-1 567, Бел-61, Жир-53, Угл-212 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***13.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| ***200*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-469, Бел-14, Жир-19, Угл-61 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-112, Бел-5, Жир-7, Угл-7 |
| ***130*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-204, Бел-7, Жир-5, Угл-33 |
| ***80*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-193, Бел-13, Жир-12, Угл-9 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 |
| ***60*** | ***Салат из свежих помидоров с луком*** | кКал-64, Бел-1, Жир-5, Угл-3 |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-842, Бел-32, Жир-30, Угл-109 |
| ***полдник*** |  |
| ***180*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-104, Бел-5, Жир-6, Угл-8 |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 |
| **Итого за полдник** | кКал-244, Бел-8, Жир-8, Угл-36 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 |
| ***80*** | ***Котлеты рыбные любительские*** | кКал-131, Бел-20, Жир-4, Угл-5 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-339, Бел-25, Жир-8, Угл-42 |
| **Итого за день** | кКал-1 940, Бел-79, Жир-65, Угл-260 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***13.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-429, Бел-12, Жир-17, Угл-59 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-112, Бел-5, Жир-7, Угл-7 |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-236, Бел-8, Жир-6, Угл-38 |
| ***100*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-241, Бел-16, Жир-15, Угл-11 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 026, Бел-39, Жир-31, Угл-145 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***72*** | ***Сельдь***  | кКал-104, Бел-12, Жир-6 |
| ***35*** | ***Пряник*** | кКал-123, Бел-2, Жир-2, Угл-25 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-458, Бел-19, Жир-13, Угл-66 |
| **Итого за день** | кКал-1 913, Бел-70, Жир-61, Угл-270 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***13.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-282, Бел-7, Жир-11, Угл-38 |
| ***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-455, Бел-12, Жир-18, Угл-62 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9 |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-283, Бел-10, Жир-7, Угл-45 |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-289, Бел-20, Жир-18, Угл-13 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***90*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-252, Бел-8, Жир-3, Угл-48 |
| ***60*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-150, Бел-5, Жир-1, Угл-30 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 241, Бел-50, Жир-38, Угл-173 |
| **Итого за день** | кКал-1 696, Бел-62, Жир-56, Угл-235 |
|  |  |  |  |

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

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