|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-334, Бел-10, Жир-13, Угл-43 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Суп-лапша***  | кКал-106, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| ***60*** | ***Котлеты рыбные паровые с маслом*** | кКал-181, Бел-10, Жир-7, Угл-19 |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-582, Бел-22, Жир-17, Угл-82 |
| ***полдник*** |  |
| ***160*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-6 |
| ***60*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-166, Бел-4, Жир-5, Угл-26 |
| **Итого за полдник** | кКал-256, Бел-9, Жир-10, Угл-32 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| ***160*** | ***Запеканка капустная с мясом*** | кКал-211, Бел-10, Жир-13, Угл-13 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-288, Бел-12, Жир-13, Угл-31 |
| **Итого за день** | кКал-1 506, Бел-53, Жир-53, Угл-200 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-375, Бел-11, Жир-15, Угл-49 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Суп-лапша***  | кКал-127, Бел-7, Жир-7, Угл-10 |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 |
| ***80*** | ***Котлеты рыбные паровые с маслом*** | кКал-241, Бел-13, Жир-10, Угл-25 |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***60*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-726, Бел-28, Жир-21, Угл-102 |
| ***полдник*** |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| ***80*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-221, Бел-5, Жир-7, Угл-34 |
| **Итого за полдник** | кКал-322, Бел-10, Жир-13, Угл-41 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| ***180*** | ***Запеканка капустная с мясом*** | кКал-238, Бел-11, Жир-15, Угл-14 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-342, Бел-13, Жир-15, Угл-38 |
| **Итого за день** | кКал-1 811, Бел-62, Жир-64, Угл-242 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-425, Бел-13, Жир-17, Угл-57 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-лапша***  | кКал-141, Бел-8, Жир-7, Угл-11 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (2 вариант)*** | кКал-445, Бел-16, Жир-23, Угл-43 |
| ***80*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-224, Бел-7, Жир-3, Угл-42 |
| ***60*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-2 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 256, Бел-41, Жир-39, Угл-179 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| ***120*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-332, Бел-8, Жир-11, Угл-51 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за упл полдн** | кКал-444, Бел-14, Жир-17, Угл-59 |
| **Итого за день** | кКал-2 125, Бел-68, Жир-73, Угл-295 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***40*** | ***Батон*** | кКал-94, Бел-3, Угл-19 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***90*** | ***Булочка готовая*** | кКал-276, Бел-8, Жир-7, Угл-46 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-680, Бел-19, Жир-18, Угл-111 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-лапша***  | кКал-176, Бел-10, Жир-9, Угл-13 |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (2 вариант)*** | кКал-445, Бел-16, Жир-23, Угл-43 |
| ***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 |
| ***100*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-24, Бел-1, Угл-4 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 202, Бел-40, Жир-41, Угл-164 |
| **Итого за день** | кКал-1 882, Бел-59, Жир-59, Угл-275 |
|  |  |  |  |

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

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