|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***150*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-258, Бел-8, Жир-9, Угл-35 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***180*** | ***Какао с молоком*** | кКал-88, Бел-2, Жир-3, Угл-14 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-433, Бел-12, Жир-16, Угл-60 |
| ***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*** | ***Макароны отварные*** | кКал-158, Бел-4, Жир-4, Угл-27 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***60*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-120, Бел-8, Жир-7, Угл-5 |
| ***50*** | ***Соус томатный с овощами*** | кКал-128, Бел-2, Жир-10, Угл-7 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-664, Бел-19, Жир-27, Угл-83 |
| ***полдник*** |  |
| ***20*** | ***Пряник*** | кКал-70, Бел-1, Жир-1, Угл-14 |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| **Итого за полдник** | кКал-171, Бел-6, Жир-7, Угл-21 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***130*** | ***Рыба, запеченная в омлете*** | кКал-147, Бел-19, Жир-7, Угл-3 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-219, Бел-21, Жир-7, Угл-19 |
| **Итого за день** | кКал-1 533, Бел-58, Жир-57, Угл-195 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***200*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-529, Бел-16, Жир-19, Угл-74 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-7 |
| ***130*** | ***Макароны отварные*** | кКал-187, Бел-5, Жир-4, Угл-32 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 |
| ***80*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-161, Бел-11, Жир-10, Угл-7 |
| ***50*** | ***Соус томатный с овощами*** | кКал-128, Бел-2, Жир-10, Угл-7 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-790, Бел-24, Жир-31, Угл-100 |
| ***полдник*** |  |
| ***50*** | ***Пряник*** | кКал-175, Бел-4, Жир-3, Угл-35 |
| ***200*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за полдник** | кКал-287, Бел-10, Жир-9, Угл-43 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***150*** | ***Рыба, запеченная в омлете*** | кКал-170, Бел-22, Жир-8, Угл-3 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-247, Бел-24, Жир-8, Угл-21 |
| **Итого за день** | кКал-1 899, Бел-74, Жир-67, Угл-250 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-582, Бел-19, Жир-22, Угл-78 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-104, Бел-2, Жир-7, Угл-8 |
| ***150*** | ***Макароны отварные*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-37 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***60*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-2 |
| ***80*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-224, Бел-7, Жир-3, Угл-42 |
| ***100*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-201, Бел-14, Жир-12, Угл-9 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 039, Бел-36, Жир-28, Угл-157 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***150*** | ***Картофель отварной 336*** | кКал-148, Бел-3, Жир-4, Угл-23 |
| ***90*** | ***Котлеты рыбные любительские*** | кКал-147, Бел-22, Жир-4, Угл-5 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***25*** | ***Печенье*** | кКал-112, Бел-5, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-487, Бел-32, Жир-11, Угл-63 |
| **Итого за день** | кКал-2 108, Бел-87, Жир-61, Угл-298 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-616, Бел-20, Жир-23, Угл-83 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-131, Бел-2, Жир-9, Угл-9 |
| ***180*** | ***Макароны отварные*** | кКал-259, Бел-7, Жир-6, Угл-44 |
| ***100*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-24, Бел-1, Угл-4 |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-241, Бел-16, Жир-15, Угл-11 |
| ***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 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 031, Бел-35, Жир-33, Угл-145 |
| **Итого за день** | кКал-1 647, Бел-55, Жир-56, Угл-228 |
|  |  |  |  |

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