|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***04.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 | |
| ***180*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | кКал-97, Бел-3, Жир-3, Угл-15 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-368, Бел-17, Жир-20, Угл-28 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Щи из свежей капусты*** | кКал-110, Бел-3, Жир-5, Угл-12 | |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***150*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-63, Угл-16 | |
| ***60*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-145, Бел-10, Жир-9, Угл-6 | |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-595, Бел-21, Жир-19, Угл-82 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***150*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-84, Бел-4, Жир-5, Угл-6 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-224, Бел-7, Жир-7, Угл-34 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***150*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-201, Бел-6, Жир-7, Угл-27 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-273, Бел-8, Жир-7, Угл-43 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 506, Бел-53, Жир-53, Угл-199 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***04.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 | |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-409, Бел-19, Жир-23, Угл-30 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты*** | кКал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-16 | |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***180*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-75, Угл-19 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 | |
| ***80*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-193, Бел-13, Жир-12, Угл-9 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-715, Бел-25, Жир-24, Угл-97 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-241, Бел-8, Жир-8, Угл-35 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***180*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-242, Бел-8, Жир-9, Угл-33 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-319, Бел-10, Жир-9, Угл-51 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 730, Бел-62, Жир-64, Угл-225 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***04.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный*** | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 | |
| ***70*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-10, Бел-1, Угл-2 | |
| ***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 завт1смен1** | | кКал-363, Бел-18, Жир-20, Угл-29 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты*** | кКал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-16 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***60*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-150, Бел-5, Жир-1, Угл-30 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***100*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-241, Бел-16, Жир-15, Угл-11 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-913, Бел-32, Жир-30, Угл-127 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-268, Бел-8, Жир-10, Угл-36 | |
| ***40*** | ***Батон*** | кКал-94, Бел-3, Угл-19 | |
| ***35*** | ***Пряник*** | кКал-123, Бел-2, Жир-2, Угл-25 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-518, Бел-13, Жир-12, Угл-89 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 794, Бел-63, Жир-62, Угл-245 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***04.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***140*** | ***Омлет натуральный*** | кКал-210, Бел-15, Жир-16, Угл-3 | |
| ***100*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-3 | |
| ***100*** | ***Булочка готовая*** | кКал-307, Бел-9, Жир-7, Угл-51 | |
| ***40*** | ***Батон*** | кКал-94, Бел-3, Угл-19 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-658, Бел-28, Жир-23, Угл-85 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты*** | кКал-183, Бел-4, Жир-9, Угл-20 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***70*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-196, Бел-6, Жир-2, Угл-37 | |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-289, Бел-20, Жир-18, Угл-13 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 058, Бел-38, Жир-36, Угл-143 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 716, Бел-66, Жир-59, Угл-228 | |
|  |  |  |  |

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

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