|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | кКал-97, Бел-3, Жир-3, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-442, Бел-13, Жир-16, Угл-61 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Напиток витаминный (лимон)*** | кКал-39, Угл-10 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-39, Угл-10 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Суп-лапша*** | кКал-119, Бел-6, Жир-6, Угл-11 | |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 | |
| ***60*** | ***Суфле куриное с сыром*** | кКал-141, Бел-9, Жир-9, Угл-5 | |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 | |
| ***40*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-33, Бел-1, Жир-3, Угл-1 | |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-75, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-514, Бел-20, Жир-22, Угл-55 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***160*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-6 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-137, Бел-7, Жир-5, Угл-16 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Блинчики*** | кКал-216, Бел-5, Жир-9, Угл-28 | |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 | |
| ***25*** | ***Молоко сгущенное*** | кКал-74, Бел-2, Жир-1, Угл-14 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-315, Бел-7, Жир-10, Угл-48 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 447, Бел-47, Жир-53, Угл-190 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-310, Бел-10, Жир-11, Угл-42 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | кКал-107, Бел-3, Жир-4, Угл-16 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-504, Бел-15, Жир-19, Угл-69 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Напиток витаминный (лимон)*** | кКал-39, Угл-10 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-39, Угл-10 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Суп-лапша*** | кКал-119, Бел-6, Жир-6, Угл-11 | |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***80*** | ***Суфле куриное с сыром*** | кКал-188, Бел-12, Жир-12, Угл-7 | |
| ***180*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-41, Угл-9 | |
| ***50*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-41, Бел-1, Жир-3, Угл-1 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-689, Бел-27, Жир-26, Угл-81 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-148, Бел-7, Жир-6, Угл-17 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Блинчики*** | кКал-216, Бел-5, Жир-9, Угл-28 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***25*** | ***Молоко сгущенное*** | кКал-74, Бел-2, Жир-1, Угл-14 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-320, Бел-7, Жир-10, Угл-50 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 700, Бел-56, Жир-61, Угл-227 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 | |
| ***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-481, Бел-13, Жир-16, Угл-71 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп-лапша*** | кКал-133, Бел-6, Жир-7, Угл-12 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***60*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-2 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***60*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-168, Бел-5, Жир-2, Угл-32 | |
| ***100*** | ***Суфле куриное с сыром*** | кКал-235, Бел-15, Жир-15, Угл-9 | |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-982, Бел-36, Жир-35, Угл-125 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***90*** | ***слойка*** |  | |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-104, Бел-3, Жир-2, Угл-19 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 567, Бел-52, Жир-53, Угл-215 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***07.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***220*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| ***40*** | ***Печенье*** | кКал-180, Бел-8, Жир-5, Угл-26 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-695, Бел-22, Жир-22, Угл-102 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-лапша*** | кКал-166, Бел-8, Жир-8, Угл-15 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***120*** | ***Суфле куриное с сыром*** | кКал-281, Бел-18, Жир-18, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***100*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-81, Бел-2, Жир-7, Угл-3 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 020, Бел-40, Жир-42, Угл-117 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 715, Бел-62, Жир-64, Угл-219 | |
|  |  |  |  |

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

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