|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***11.04.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **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 |
| ***180*** | ***Чай с молоком***  | кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-13 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***40*** | ***Салат из свежих огурцов с растительным маслом*** | кКал-29, Жир-3, Угл-1 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-382, Бел-17, Жир-23, Угл-28 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-64, Бел-1, Жир-3, Угл-8 |
| ***160*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-286, Бел-13, Жир-15, Угл-25 |
| ***40*** | ***Соус сметанный*** | кКал-22, Бел-1, Жир-1, Угл-3 |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-507, Бел-18, Жир-19, Угл-63 |
| ***полдник*** |  |
| ***25*** | ***Вафли (152117302)*** | кКал-136, Бел-1, Жир-8, Угл-16 |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| **Итого за полдник** | кКал-237, Бел-6, Жир-14, Угл-23 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***150*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-135, Бел-3, Жир-4, Угл-23 |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-207, Бел-5, Жир-4, Угл-39 |
| **Итого за день** | кКал-1 379, Бел-46, Жир-60, Угл-165 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***11.04.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Чай с молоком***  | кКал-96, Бел-3, Жир-3, Угл-15 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***50*** | ***Салат из свежих огурцов с растительным маслом*** | кКал-36, Жир-3, Угл-1 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-399, Бел-17, Жир-23, Угл-30 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-10 |
| ***180*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-322, Бел-15, Жир-17, Угл-28 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***60*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-2 |
| ***180*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-41, Угл-9 |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-84, Бел-3, Жир-1, Угл-16 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-687, Бел-25, Жир-23, Угл-92 |
| ***полдник*** |  |
| ***25*** | ***Вафли (152117302)*** | кКал-136, Бел-1, Жир-8, Угл-16 |
| ***200*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за полдник** | кКал-248, Бел-7, Жир-14, Угл-24 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  |
| ***180*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-239, Бел-6, Жир-4, Угл-45 |
| **Итого за день** | кКал-1 619, Бел-55, Жир-64, Угл-203 |
|  |  |  |  |

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

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