|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***14.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 горошка зеленого консервированного*** | кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-386, Бел-18, Жир-22, Угл-30 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-140, Бел-9, Жир-3, Угл-18 |
| ***160*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-286, Бел-13, Жир-15, Угл-25 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***150*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-63, Угл-16 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-617, Бел-26, Жир-19, Угл-83 |
| ***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*** |  |
| ***180*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27 |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-234, Бел-6, Жир-4, Угл-43 |
| **Итого за день** | кКал-1 520, Бел-56, Жир-59, Угл-191 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***14.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 горошка зеленого консервированного*** | кКал-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-405, Бел-18, Жир-23, Угл-32 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-187, Бел-12, Жир-5, Угл-24 |
| ***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 |
| ***50*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***180*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-75, Угл-19 |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-84, Бел-3, Жир-1, Угл-16 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-821, Бел-35, Жир-24, Угл-116 |
| ***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*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-257, Бел-6, Жир-5, Угл-48 |
| **Итого за день** | кКал-1 777, Бел-66, Жир-66, Угл-232 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***14.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***140*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-210, Бел-15, Жир-16, Угл-3 |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***100*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-3 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-475, Бел-24, Жир-26, Угл-41 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-187, Бел-12, Жир-5, Угл-24 |
| ***200*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-358, Бел-17, Жир-18, Угл-31 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***70*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-196, Бел-6, Жир-2, Угл-37 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 023, Бел-41, Жир-27, Угл-151 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-260, Бел-6, Жир-5, Угл-49 |
| **Итого за день** | кКал-1 758, Бел-71, Жир-58, Угл-241 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***14.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 |
| ***100*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-3 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-475, Бел-24, Жир-26, Угл-41 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-234, Бел-16, Жир-6, Угл-30 |
| ***220*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-393, Бел-18, Жир-20, Угл-34 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***80*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-224, Бел-7, Жир-3, Угл-42 |
| ***72*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-180, Бел-5, Жир-1, Угл-36 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 143, Бел-47, Жир-31, Угл-167 |
| **Итого за день** | кКал-1 618, Бел-71, Жир-57, Угл-208 |
|  |  |  |  |

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

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