|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***16.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***100*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-249, Бел-20, Жир-13, Угл-14 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-366, Бел-22, Жир-17, Угл-33 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Суп из овощей*** | кКал-74, Бел-4, Жир-5, Угл-5 | |
| ***60*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-171, Бел-11, Жир-12, Угл-4 | |
| ***110*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с маслом*** | кКал-471, Бел-18, Жир-12, Угл-72 | |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 | |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-907, Бел-38, Жир-30, Угл-119 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 | |
| ***25*** | ***Вафли (152117302)*** | кКал-136, Бел-1, Жир-8, Угл-16 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-237, Бел-6, Жир-14, Угл-23 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 | |
| ***80*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-67, Бел-7, Жир-4, Угл-1 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***180*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-52, Угл-14 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-301, Бел-11, Жир-8, Угл-46 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 857, Бел-77, Жир-69, Угл-233 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***16.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***120*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-299, Бел-24, Жир-15, Угл-16 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-416, Бел-26, Жир-19, Угл-35 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп из овощей*** | кКал-99, Бел-5, Жир-6, Угл-6 | |
| ***80*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-228, Бел-15, Жир-16, Угл-5 | |
| ***130*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с маслом*** | кКал-557, Бел-22, Жир-14, Угл-85 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-41, Угл-9 | |
| ***60*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 108, Бел-48, Жир-37, Угл-141 | |
| ***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*** | | |  |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***80*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-67, Бел-7, Жир-4, Угл-1 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-327, Бел-12, Жир-8, Угл-50 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 134, Бел-92, Жир-78, Угл-261 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***16.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***120*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-299, Бел-24, Жир-15, Угл-16 | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| ***150*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-436, Бел-26, Жир-19, Угл-40 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп из овощей*** | кКал-99, Бел-5, Жир-6, Угл-6 | |
| ***90*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-257, Бел-17, Жир-18, Угл-6 | |
| ***150*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с маслом*** | кКал-643, Бел-25, Жир-16, Угл-98 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***80*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-224, Бел-7, Жир-3, Угл-42 | |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 | |
| ***60*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 453, Бел-60, Жир-44, Угл-197 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 | |
| ***60*** | ***Булочка готовая*** | кКал-184, Бел-5, Жир-4, Угл-31 | |
| ***100*** | ***Котлета (говядина)*** |  | |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-242, Бел-5, Жир-4, Угл-46 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 131, Бел-91, Жир-67, Угл-283 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***16.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-349, Бел-27, Жир-18, Угл-19 | |
| ***150*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-486, Бел-29, Жир-22, Угл-43 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп из овощей*** | кКал-124, Бел-6, Жир-8, Угл-8 | |
| ***180*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с маслом*** | кКал-771, Бел-30, Жир-19, Угл-118 | |
| ***120*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-342, Бел-23, Жир-24, Угл-8 | |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 | |
| ***100*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-24, Бел-1, Угл-4 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***100*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-280, Бел-9, Жир-4, Угл-53 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 757, Бел-74, Жир-56, Угл-234 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 243, Бел-103, Жир-78, Угл-277 | |
|  |  |  |  |

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

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