|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *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 |
|  |  |  |  |

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

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