|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***16.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***100*** | ***Пудинг из творога***  | кКал-296, Бел-16, Жир-13, Угл-28 |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** | кКал-89, Бел-2, Жир-2, Угл-15 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-502, Бел-20, Жир-19, Угл-62 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Суп с яйцом на бульоне***  | кКал-49, Бел-1, Жир-3, Угл-3 |
| ***160*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-286, Бел-13, Жир-15, Угл-25 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 |
| ***40*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-536, Бел-19, Жир-22, Угл-61 |
| ***полдник*** |  |
| ***160*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-6 |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 |
| **Итого за полдник** | кКал-230, Бел-8, Жир-7, Угл-34 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***180*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27 |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-263, Бел-6, Жир-4, Угл-50 |
| **Итого за день** | кКал-1 577, Бел-53, Жир-52, Угл-219 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***16.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***120*** | ***Пудинг из творога***  | кКал-355, Бел-19, Жир-16, Угл-33 |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** | кКал-89, Бел-2, Жир-2, Угл-15 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-564, Бел-23, Жир-22, Угл-68 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп с яйцом на бульоне***  | кКал-55, Бел-2, Жир-4, Угл-3 |
| ***180*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-322, Бел-15, Жир-17, Угл-28 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***180*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-41, Угл-9 |
| ***50*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-5 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-618, Бел-22, Жир-25, Угл-72 |
| ***полдник*** |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 |
| **Итого за полдник** | кКал-241, Бел-8, Жир-8, Угл-35 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-281, Бел-6, Жир-5, Угл-53 |
| **Итого за день** | кКал-1 750, Бел-59, Жир-60, Угл-240 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***16.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***130*** | ***Пудинг из творога***  | кКал-384, Бел-21, Жир-17, Угл-36 |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** | кКал-89, Бел-2, Жир-2, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-610, Бел-25, Жир-23, Угл-75 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп с яйцом на бульоне***  | кКал-55, Бел-2, Жир-4, Угл-3 |
| ***200*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-358, Бел-17, Жир-18, Угл-31 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***60*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-7 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-719, Бел-26, Жир-28, Угл-85 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| ***40*** | ***Батон*** | кКал-94, Бел-3, Угл-19 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-447, Бел-10, Жир-7, Угл-86 |
| **Итого за день** | кКал-1 776, Бел-61, Жир-58, Угл-246 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***16.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***130*** | ***Пудинг из творога***  | кКал-384, Бел-21, Жир-17, Угл-36 |
| ***100*** | ***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*** | кКал-89, Бел-2, Жир-2, Угл-15 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-610, Бел-25, Жир-23, Угл-75 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп с яйцом на бульоне***  | кКал-68, Бел-2, Жир-5, Угл-4 |
| ***220*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-393, Бел-18, Жир-20, Угл-34 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***60*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-7 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-767, Бел-27, Жир-31, Угл-89 |
| **Итого за день** | кКал-1 377, Бел-52, Жир-54, Угл-164 |
|  |  |  |  |

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

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