|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***150*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-189, Бел-6, Жир-7, Угл-25 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-334, Бел-10, Жир-13, Угл-43 |
| ***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 |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| ***60*** | ***Шницель рыбный натуральный*** | кКал-321, Бел-23, Жир-12, Угл-30 |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-676, Бел-30, Жир-19, Угл-92 |
| ***полдник*** |  |
| ***150*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-84, Бел-4, Жир-5, Угл-6 |
| ***60*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-167, Бел-4, Жир-5, Угл-26 |
| **Итого за полдник** | кКал-251, Бел-8, Жир-10, Угл-32 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***100*** | ***Пирожки сдобные (фарш рисовый с яйцом)*** | кКал-91, Бел-9, Жир-5, Угл-2 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-199, Бел-12, Жир-8, Угл-21 |
| **Итого за день** | кКал-1 506, Бел-60, Жир-50, Угл-200 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***180*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-227, Бел-7, Жир-9, Угл-30 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-375, Бел-11, Жир-15, Угл-49 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-76, Бел-1, Жир-4, Угл-9 |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 |
| ***80*** | ***Шницель рыбный натуральный*** | кКал-428, Бел-31, Жир-16, Угл-40 |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***60*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-8, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-856, Бел-39, Жир-24, Угл-116 |
| ***полдник*** |  |
| ***170*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-95, Бел-5, Жир-5, Угл-7 |
| ***80*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-223, Бел-6, Жир-7, Угл-34 |
| **Итого за полдник** | кКал-318, Бел-11, Жир-12, Угл-41 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***100*** | ***Пирожки сдобные (фарш рисовый с яйцом)*** | кКал-91, Бел-9, Жир-5, Угл-2 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-202, Бел-12, Жир-8, Угл-22 |
| **Итого за день** | кКал-1 751, Бел-73, Жир-59, Угл-228 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***200*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-252, Бел-8, Жир-10, Угл-33 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-425, Бел-13, Жир-17, Угл-57 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-10 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***100*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-106, Бел-17, Жир-4 |
| ***80*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-224, Бел-7, Жир-3, Угл-42 |
| ***60*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-8, Угл-2 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-855, Бел-35, Жир-17, Угл-135 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***120*** | ***Пирожки сдобные (фарш рисовый с яйцом)*** | кКал-110, Бел-11, Жир-6, Угл-3 |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за упл полдн** | кКал-214, Бел-14, Жир-8, Угл-22 |
| **Итого за день** | кКал-1 494, Бел-62, Жир-42, Угл-214 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***220*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-277, Бел-8, Жир-11, Угл-37 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-450, Бел-13, Жир-18, Угл-61 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 |
| ***120*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-127, Бел-21, Жир-5 |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***100*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-3 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-804, Бел-37, Жир-19, Угл-120 |
| **Итого за день** | кКал-1 254, Бел-50, Жир-37, Угл-181 |
|  |  |  |  |

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

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