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

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

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