|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***17.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-258, Бел-8, Жир-9, Угл-35 | |
| ***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-375, Бел-10, Жир-13, Угл-54 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-6 | |
| ***110*** | ***Макароны отварные*** | кКал-158, Бел-4, Жир-4, Угл-27 | |
| ***60*** | ***Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный*** | кКал-225, Бел-13, Жир-12, Угл-17 | |
| ***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 | |
| ***12*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-34, Бел-1, Угл-6 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-675, Бел-23, Жир-22, Угл-94 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***170*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-95, Бел-5, Жир-5, Угл-7 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-235, Бел-8, Жир-7, Угл-35 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***130*** | ***Омлет паровой с мясом*** | кКал-277, Бел-15, Жир-23, Угл-3 | |
| ***40*** | ***Свекла тушеная*** | кКал-35, Бел-1, Жир-2, Угл-5 | |
| ***180*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-52, Угл-14 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-435, Бел-18, Жир-25, Угл-37 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 766, Бел-59, Жир-67, Угл-232 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***17.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-310, Бел-10, Жир-11, Угл-42 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-458, Бел-14, Жир-17, Угл-61 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-104, Бел-2, Жир-7, Угл-8 | |
| ***130*** | ***Макароны отварные*** | кКал-187, Бел-5, Жир-4, Угл-32 | |
| ***80*** | ***Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный*** | кКал-301, Бел-17, Жир-16, Угл-23 | |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 | |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-84, Бел-3, Жир-1, Угл-16 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-896, Бел-31, Жир-28, Угл-126 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-241, Бел-8, Жир-8, Угл-35 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Омлет паровой с мясом*** | кКал-319, Бел-17, Жир-27, Угл-3 | |
| ***60*** | ***Свекла тушеная*** | кКал-52, Бел-1, Жир-2, Угл-7 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***180*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-52, Угл-14 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-494, Бел-20, Жир-29, Угл-39 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 135, Бел-73, Жир-82, Угл-273 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***17.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-517, Бел-16, Жир-19, Угл-71 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-104, Бел-2, Жир-7, Угл-8 | |
| ***100*** | ***Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный*** | кКал-376, Бел-21, Жир-19, Угл-29 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***60*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***60*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-168, Бел-5, Жир-2, Угл-32 | |
| ***150*** | ***Макароны отварные*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-37 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 152, Бел-40, Жир-34, Угл-167 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***120*** | ***Пирожки из дрожжевого теста с картофелем*** | кКал-335, Бел-9, Жир-10, Угл-53 | |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 | |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-393, Бел-9, Жир-10, Угл-68 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 062, Бел-65, Жир-63, Угл-306 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***17.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 | |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-551, Бел-17, Жир-20, Угл-76 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-131, Бел-2, Жир-9, Угл-9 | |
| ***180*** | ***Макароны отварные*** | кКал-259, Бел-7, Жир-6, Угл-44 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***120*** | ***Бефстроганов из отварного мяса - Соус сметанный*** | кКал-451, Бел-26, Жир-23, Угл-34 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***60*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-168, Бел-5, Жир-2, Угл-32 | |
| ***100*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-3 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 259, Бел-46, Жир-41, Угл-172 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 810, Бел-63, Жир-61, Угл-248 | |
|  |  |  |  |

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

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