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

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

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