|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***19.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-231, Бел-6, Жир-9, Угл-31 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Чай с молоком*** | кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-13 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-404, Бел-11, Жир-16, Угл-55 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-59, Бел-1, Жир-3, Угл-8 | |
| ***100*** | ***Рыба, тушенная с овощами*** | кКал-91, Бел-11, Жир-4, Угл-4 | |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 | |
| ***150*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-63, Угл-16 | |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-414, Бел-17, Жир-11, Угл-62 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***180*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-104, Бел-5, Жир-6, Угл-8 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-244, Бел-8, Жир-8, Угл-36 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***180*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-52, Угл-14 | |
| ***160*** | ***Запеканка капустная с мясом*** | кКал-211, Бел-10, Жир-13, Угл-13 | |
| ***70*** | ***Соус сметанный*** | кКал-39, Бел-1, Жир-2, Угл-5 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-349, Бел-13, Жир-15, Угл-42 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 457, Бел-49, Жир-50, Угл-207 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***19.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Чай с молоком*** | кКал-96, Бел-3, Жир-3, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-439, Бел-12, Жир-17, Угл-61 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-71, Бел-1, Жир-3, Угл-9 | |
| ***130*** | ***Рыба, тушенная с овощами*** | кКал-118, Бел-14, Жир-5, Угл-5 | |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***180*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-75, Угл-19 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***25*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-70, Бел-2, Жир-1, Угл-13 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-578, Бел-23, Жир-13, Угл-88 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***200*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-256, Бел-9, Жир-8, Угл-37 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***180*** | ***Запеканка капустная с мясом*** | кКал-238, Бел-11, Жир-15, Угл-14 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 | |
| ***60*** | ***Соус сметанный с томатом*** | кКал-34, Бел-1, Жир-2, Угл-4 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-377, Бел-14, Жир-17, Угл-43 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 696, Бел-58, Жир-55, Угл-241 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***19.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-453, Бел-13, Жир-17, Угл-64 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-79, Бел-1, Жир-3, Угл-10 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***100*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-285, Бел-19, Жир-20, Угл-7 | |
| ***60*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-8, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-917, Бел-32, Жир-31, Угл-123 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***40*** | ***Батон*** | кКал-94, Бел-3, Угл-19 | |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-408, Бел-11, Жир-6, Угл-76 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 778, Бел-56, Жир-54, Угл-263 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***19.04.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 кукурузная*** | кКал-307, Бел-8, Жир-11, Угл-44 | |
| ***100*** | ***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-480, Бел-13, Жир-18, Угл-68 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-99, Бел-2, Жир-4, Угл-13 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***120*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-342, Бел-23, Жир-24, Угл-8 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-971, Бел-37, Жир-37, Угл-121 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 451, Бел-50, Жир-55, Угл-189 | |
|  |  |  |  |

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

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