|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***19.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***150*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-192, Бел-5, Жир-8, Угл-26 |
| ***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-365, Бел-10, Жир-15, Угл-50 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Суп-лапша***  | кКал-119, Бел-6, Жир-6, Угл-11 |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| ***60*** | ***Фрикадельки из птицы или кролика (1-3)*** | кКал-282, Бел-12, Жир-16, Угл-23 |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***40*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-4 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-729, Бел-25, Жир-29, Угл-91 |
| ***полдник*** |  |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 |
| ***160*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-6 |
| **Итого за полдник** | кКал-213, Бел-9, Жир-8, Угл-27 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 |
| ***130*** | ***Салат из картофеля с солеными огурцами*** | кКал-112, Бел-2, Жир-7, Угл-11 |
| ***20*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-31, Бел-3, Жир-2 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-215, Бел-7, Жир-9, Угл-27 |
| **Итого за день** | кКал-1 568, Бел-51, Жир-61, Угл-207 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***19.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **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 |
| ***200*** | ***Чай с молоком***  | кКал-96, Бел-3, Жир-3, Угл-15 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-414, Бел-11, Жир-16, Угл-57 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Суп-лапша***  | кКал-119, Бел-6, Жир-6, Угл-11 |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 |
| ***80*** | ***Фрикадельки из птицы или кролика (1-3)*** | кКал-376, Бел-16, Жир-21, Угл-30 |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***50*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-54, Бел-1, Жир-3, Угл-5 |
| ***25*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-70, Бел-2, Жир-1, Угл-13 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-963, Бел-32, Жир-35, Угл-124 |
| ***полдник*** |  |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 |
| ***190*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-106, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за полдник** | кКал-229, Бел-10, Жир-9, Угл-29 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***20*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-31, Бел-3, Жир-2 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***150*** | ***Салат из картофеля с солеными огурцами*** | кКал-130, Бел-2, Жир-8, Угл-13 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-238, Бел-7, Жир-10, Угл-31 |
| **Итого за день** | кКал-1 890, Бел-60, Жир-70, Угл-253 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***19.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 |
| ***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-429, Бел-12, Жир-17, Угл-59 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-лапша***  | кКал-133, Бел-6, Жир-7, Угл-12 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| ***100*** | ***Фрикадельки из птицы или кролика (1-3)*** | кКал-470, Бел-20, Жир-27, Угл-38 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***60*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-7 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 092, Бел-36, Жир-44, Угл-135 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***120*** | ***Пирожки сдобные с творогом*** | кКал-94, Бел-10, Жир-5, Угл-2 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-198, Бел-13, Жир-7, Угл-21 |
| **Итого за день** | кКал-1 719, Бел-61, Жир-68, Угл-215 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***19.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-282, Бел-7, Жир-11, Угл-38 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-613, Бел-19, Жир-22, Угл-85 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-лапша***  | кКал-166, Бел-8, Жир-8, Угл-15 |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 |
| ***120*** | ***Фрикадельки из птицы или кролика (1-3)*** | кКал-565, Бел-23, Жир-32, Угл-45 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***15*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-38, Бел-1, Угл-8 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***60*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-7 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 238, Бел-41, Жир-51, Угл-148 |
| **Итого за день** | кКал-1 851, Бел-60, Жир-73, Угл-233 |
|  |  |  |  |

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

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