|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***20.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Каша Дружба (из пшена и риса)*** | кКал-198, Бел-5, Жир-7, Угл-28 | |
| ***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-371, Бел-10, Жир-14, Угл-52 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Суп- пюре из овощей*** | кКал-162, Бел-8, Жир-8, Угл-15 | |
| ***110*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-173, Бел-6, Жир-4, Угл-28 | |
| ***60*** | ***Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе*** | кКал-204, Бел-25, Жир-11, Угл-2 | |
| ***150*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-63, Угл-16 | |
| ***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-732, Бел-43, Жир-23, Угл-86 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***170*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-99, Бел-5, Жир-5, Угл-8 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-239, Бел-8, Жир-7, Угл-36 | |
| ***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 сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-413, Бел-18, Жир-25, Угл-31 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 801, Бел-79, Жир-69, Угл-217 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***20.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Каша Дружба (из пшена и риса)*** | кКал-237, Бел-6, Жир-9, Угл-34 | |
| ***200*** | ***Чай с молоком*** | кКал-96, Бел-3, Жир-3, Угл-15 | |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-448, Бел-13, Жир-18, Угл-59 | |
| ***завтрак 2*** | | |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 | |
| **Итого за завтрак 2** | | кКал-46, Угл-12 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп- пюре из овощей*** | кКал-216, Бел-11, Жир-11, Угл-19 | |
| ***130*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-204, Бел-7, Жир-5, Угл-33 | |
| ***80*** | ***Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе*** | кКал-272, Бел-33, Жир-14, Угл-3 | |
| ***180*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-75, Угл-19 | |
| ***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-971, Бел-57, Жир-31, Угл-114 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| ***180*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-104, Бел-5, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-244, Бел-8, Жир-8, Угл-36 | |
| ***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 сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-472, Бел-20, Жир-29, Угл-33 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 181, Бел-98, Жир-86, Угл-254 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***20.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 Дружба (из пшена и риса)*** | кКал-264, Бел-7, Жир-10, Угл-37 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-401, Бел-9, Жир-14, Угл-61 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп- пюре из овощей*** | кКал-216, Бел-11, Жир-11, Угл-19 | |
| ***100*** | ***Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе*** | кКал-340, Бел-42, Жир-18, Угл-3 | |
| ***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*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-236, Бел-8, Жир-6, Угл-38 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 222, Бел-71, Жир-38, Угл-149 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***160*** | ***Омлет паровой с мясом*** | кКал-341, Бел-19, Жир-28, Угл-3 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| ***70*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-57, Бел-1, Жир-5, Угл-2 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-571, Бел-23, Жир-35, Угл-42 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 194, Бел-103, Жир-87, Угл-252 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***20.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 Дружба (из пшена и риса)*** | кКал-290, Бел-8, Жир-11, Угл-41 | |
| ***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-463, Бел-13, Жир-18, Угл-65 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп- пюре из овощей*** | кКал-270, Бел-13, Жир-13, Угл-24 | |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-283, Бел-10, Жир-7, Угл-45 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***120*** | ***Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе*** | кКал-408, Бел-50, Жир-22, Угл-4 | |
| ***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-1 352, Бел-83, Жир-45, Угл-154 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 815, Бел-96, Жир-63, Угл-219 | |
|  |  |  |  |

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

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