|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***22.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-337, Бел-9, Жир-14, Угл-44 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-116, Бел-8, Жир-2, Угл-17 |
| ***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*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-492, Бел-25, Жир-10, Угл-74 |
| ***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*** |  |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***150*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-43, Угл-11 |
| ***150*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-202, Бел-7, Жир-5, Угл-33 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-292, Бел-9, Жир-5, Угл-54 |
| **Итого за день** | кКал-1 411, Бел-51, Жир-37, Угл-220 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***22.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-379, 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-пюре из гороха*** | кКал-139, Бел-9, Жир-2, Угл-20 |
| ***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*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 |
| ***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-671, Бел-32, Жир-12, Угл-103 |
| ***полдник*** |  |
| ***200*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 |
| ***50*** | ***Пряник*** | кКал-175, Бел-4, Жир-3, Угл-35 |
| **Итого за полдник** | кКал-291, Бел-10, Жир-9, Угл-44 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***160*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-216, Бел-8, Жир-5, Угл-35 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***180*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-52, Угл-14 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-315, Бел-10, Жир-5, Угл-59 |
| **Итого за день** | кКал-1 702, Бел-62, Жир-41, Угл-268 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***22.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-458, Бел-12, Жир-17, Угл-66 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-154, Бел-11, Жир-2, Угл-23 |
| ***180*** | ***Рыба, запеченная с картофелем*** | кКал-177, Бел-16, Жир-6, Угл-14 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***80*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-223, Бел-6, Жир-7, Угл-34 |
| ***60*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-8, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-983, Бел-43, Жир-18, Угл-159 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-348, Бел-10, Жир-6, Угл-64 |
| **Итого за день** | кКал-1 789, Бел-65, Жир-41, Угл-289 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***22.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***180*** | ***Макароны отварные с сыром 3-7 лет*** | кКал-265, Бел-12, Жир-6, Угл-40 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-467, Бел-17, Жир-13, Угл-71 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-193, Бел-13, Жир-3, Угл-28 |
| ***200*** | ***Рыба, запеченная с картофелем*** | кКал-197, Бел-18, Жир-7, Угл-16 |
| ***100*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-279, Бел-7, Жир-9, Угл-43 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***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-1 045, Бел-47, Жир-22, Угл-164 |
| **Итого за день** | кКал-1 512, Бел-64, Жир-35, Угл-235 |
|  |  |  |  |

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

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