|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***24.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Каша овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром*** | кКал-185, Бел-6, Жир-8, Угл-23 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***180*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | кКал-97, Бел-3, Жир-3, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-369, Бел-11, Жир-15, Угл-49 | |
| ***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*** | ***Шницель куриный*** | кКал-240, Бел-16, Жир-17, Угл-6 | |
| ***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 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-650, Бел-28, Жир-27, Угл-71 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***50*** | ***Булочка готовая*** | кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26 | |
| ***150*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-87, Бел-4, Жир-5, Угл-7 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-241, Бел-8, Жир-9, Угл-33 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 | |
| ***120*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-299, Бел-24, Жир-15, Угл-16 | |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-371, Бел-26, Жир-15, Угл-32 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 677, Бел-73, Жир-66, Угл-197 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***24.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Каша овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром*** | кКал-222, Бел-7, Жир-9, Угл-27 | |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | кКал-107, Бел-3, Жир-4, Угл-16 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-416, Бел-12, Жир-17, Угл-54 | |
| ***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*** | ***Шницель куриный*** | кКал-320, Бел-21, Жир-23, Угл-8 | |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 | |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 | |
| ***60*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-8, Угл-2 | |
| ***25*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-70, Бел-2, Жир-1, Угл-13 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-861, Бел-36, Жир-34, Угл-99 | |
| ***полдник*** | | |  |
| ***50*** | ***Булочка готовая*** | кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26 | |
| ***200*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-270, Бел-10, Жир-10, Угл-35 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***120*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-299, Бел-24, Жир-15, Угл-16 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-400, Бел-26, Жир-15, Угл-39 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 993, Бел-84, Жир-76, Угл-239 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***24.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 | |
| ***70*** | ***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 завт1смен1** | | кКал-453, Бел-13, Жир-17, Угл-64 | |
| ***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*** | ***Шницель куриный*** | кКал-400, Бел-26, Жир-29, Угл-9 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***70*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-57, Бел-1, Жир-5, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 134, Бел-45, Жир-48, Угл-125 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***120*** | ***Булочка со сметаной*** | кКал-329, Бел-7, Жир-13, Угл-46 | |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-362, Бел-7, Жир-13, Угл-55 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 949, Бел-65, Жир-78, Угл-244 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***24.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 кукурузная*** | кКал-307, Бел-8, Жир-11, Угл-44 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-480, Бел-13, Жир-18, Угл-68 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-лапша*** | кКал-166, Бел-8, Жир-8, Угл-15 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***100*** | ***Шницель куриный*** | кКал-400, Бел-26, Жир-29, Угл-9 | |
| ***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 | |
| ***100*** | ***Капуста квашеная с маслом*** | кКал-81, Бел-2, Жир-7, Угл-3 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 204, Бел-49, Жир-53, Угл-131 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 684, Бел-62, Жир-71, Угл-199 | |
|  |  |  |  |

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

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