

КГКУ "Красноярский детский дом № 2 им. И.А.Пономарева

Калькуляция № 0000-011212

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,7	241	7,43	32,66
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,16	98	2,16	18,03
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,2	85	1,95	19,18
ИТОГО		11,06	424	11,54	69,87

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	6,1	108,5	0,75	12,5
СОК	150		102	0,45	24,75
ИТОГО		6,1	210,5	1,2	37,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	4,15	66	0,79	6,01
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	220	6,72	107	4,21	6,48
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,19	94,58	5,93	6,22
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	1,41	20	0,32	1,41
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,43	139,55	3,88	23,25
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160		80	0,44	18,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,27	45,01	1,7	8,91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,36	60	1,68	14,82
ИТОГО		21,53	612,14	18,95	86

Дополнение (полдник)

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	160	0,1	107,2	0,1	26,55
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	75	0,39	71,94	1,14	15,75
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	8,46	232	4,78	30,66
ИТОГО		8,95	411,14	6,02	72,96

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	80	0,16	18,4	0,88	3,04
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	2,17	60,67	8,61	1,56
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	4,65	133,92	3,04	19,96
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	66	1,26	12,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,27	45,01	1,7	8,91
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,24	40	1,12	9,88
ИТОГО		8,93	364	16,61	55,44

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,65	104,12	4,94	7,24
ИТОГО		5,65	104,12	4,94	7,24

Исполнитель: _____

Зав. производством: _____



КГКУ "Красноярский детский дом № 2 им. И.А.Пономарева

Калькуляция № 0000-011213

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	10,88	301,25	9,29	40,83
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,28	191	5,52	32,33
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,24	40	1,12	9,88
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70	0,4	170	3,9	38,6
ИТОГО		16,8	702,25	19,83	121,64

2 завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	7,63	135,63	0,94	15,63
СОК	200		136	0,6	33
ИТОГО		7,63	271,63	1,54	48,63

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	5,19	82,5	0,99	7,51
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ	370	10,8	176	6,6	11,12
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	10,39	189,17	11,85	12,43
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	1,41	20	0,32	1,41
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,67	190,29	5,3	31,71
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		130	0,55	31,11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,83	135,03	5,11	26,71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,96	160	4,48	39,52
ИТОГО		34,25	1 082,99	35,2	161,52

Дополнение (полдник)

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,13	134	0,13	33,19
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1	191,82	3	42
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	9,87	270,66	5,57	21
ИТОГО		11	596,48	8,7	96,19

Ужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,2	23	1,1	3,8
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	4,08	113,76	16,15	2,93
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	230	7,66	220	4,99	32,76
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	109	1,4	22,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,7	114	4,3	22,55
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	100	2,8	24,7
ИТОГО		14,84	679,76	30,74	109,05

Паужин

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Каллории	Белки	Углеводы
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	6,4	118	5,6	8,2
ИТОГО		6,4	118	5,6	8,2

Исполнитель: _____

Зав. производством: _____