

# "Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ №18 с УИОП"

А.Н. Егоров

"03" апреля 2024год

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, кКА		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная жидкая гречневая	150	200	5,81	6,69	7,33	8,74	19,85	24,02	155,62	207,49	19
Яйцо варёное	40	40	0,04	0,04	5,78	5,78	0,06	0,06	29,74	48,37	82
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Какао на молоке	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,45	12,62	95,65	105,02	15
<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>477</b>	<b>12</b>	<b>13,9</b>	<b>17,02</b>	<b>18,9</b>	<b>45,14</b>	<b>54,84</b>	<b>346,64</b>	<b>447,61</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	85,5	90	1,42	1,50	0,48	0,50	19,95	21,00	35,91	37,80	386
<b>Итого:</b>	<b>85,5</b>	<b>90</b>	<b>1,42</b>	<b>1,5</b>	<b>0,48</b>	<b>0,5</b>	<b>19,95</b>	<b>21</b>	<b>35,91</b>	<b>37,8</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Икра кабачковая	30	40	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,70	59,50	14
Свекольник на м/б со сметаной	150	200	3,11	4,15	2,53	3,37	19,61	26,15	113,28	151,04	70
Гуляш из отварного мяса	60	80	11,32	15,46	10,97	14,96	4,62	6,10	156,93	213,25	9
Гречка отварная	110	130	6,02	7,10	5,10	6,02	26,45	31,19	180,56	211,04	20
Компот из свежих плодов	150	200	0,07	0,09	0,70	0,90	10,50	11,94	42,76	48,77	29
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>686</b>	<b>23,1</b>	<b>30,3</b>	<b>22,33</b>	<b>30,2</b>	<b>73,51</b>	<b>91,92</b>	<b>580,47</b>	<b>748,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	60	80	2,77	3,34	4,59	5,37	18,56	22,31	127,22	150,35	17
Картофельное пюре	110	120	10,76	14,34	2,55	3,36	9,28	12,28	103,17	136,70	83
Кондитерка	20	20	4,75	4,75	4,54	4,54	31,00	31,00	108,20	108,20	36
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Чай с лимоном	180	200	0,24	0,27	0,05	0,06	6,63	7,35	82,80	82,80	72
<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>457</b>	<b>20,7</b>	<b>25,5</b>	<b>11,95</b>	<b>13,6</b>	<b>79,25</b>	<b>91,14</b>	<b>487,02</b>	<b>564,78</b>	
<b>Всего за 8 день</b>	<b>1410</b>	<b>1710</b>	<b>57,1</b>	<b>71,2</b>	<b>51,78</b>	<b>63,1</b>	<b>217,9</b>	<b>258,9</b>	<b>1450</b>	<b>1798,69</b>	