

"Утверждаю"

Директор СОШ №18 с УИОП

"04" марта 2023 года А.Н. Егоров

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, кКА		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная пшенная	150	200	5,68	6,72	6,77	8,04	22,53	26,98	155,62	207,49	25
Сыр	8	13	1,93	3,13	2,45	3,98	0,00	0,00	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
Кофейный напиток	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,45	12,62	95,25	104,62	41
Итого:	366	450	13,76	17,06	13,13	16,35	47,76	57,80	346,24	447,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	85,5	90	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	84
Итого:	85,5	90	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40	
ОБЕД											
Огурец солёный	30	40	0,21	0,35	1,80	3,00	1,08	1,80	38,40	64,00	66
Борщ с мясом и сметаной	150	200	9,68	11,62	9,80	11,80	19,35	23,22	176,74	235,65	3
Котлета из говядины	60	80	11,48	13,62	11,71	13,85	10,25	11,93	139,00	185,00	40
Картофельное пюре	110	130	2,77	3,34	4,59	5,37	18,56	22,31	127,22	150,35	17
Компот из сухофруктов	180	180	0,07	0,09	0,07	0,09	10,50	11,94	65,83	87,28	29
Хлеб ржаной	30	38	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
Итого:	560	668	26,19	31,53	28,33	34,57	69,76	83,89	598,43	787,18	
ПОЛДНИК											
Рыба запеченная в омлетте	110	130	21,87	27,34	7,74	9,67	4,83	6,04	176,80	221,00	58
Сдоба обыкновенная	60	60	5,02	5,02	3,08	3,08	33,63	33,63	182,41	182,41	71
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	27,95	30,99	91
Итого:	378	447	29,26	35,44	11,09	13,11	58,87	65,22	452,79	521,13	
Всего за 2 день	1390	1655	69,61	84,43	52,95	64,43	186,19	216,71	1441,86	1799,92	