



"Утверждаю"
 Директор МБОУ "СОШ № 18 с УИОП"
 А.Н. Егоров
 "05" апреля 2024 год

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, кКАЛ		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша молочная гречневая	150	200	2,27	3,03	2,78	3,70	18,84	25,12	158,92	190,20	23
Яйцо	40	40	0,05	0,05	3,72	3,72	0,08	0,08	56,56	56,56	94
Хлеб пшеничный	27	36	2,05	2,68	0,26	0,34	8,68	11,35	65,63	86,73	89
Кофейный напиток	180	200	2,67	3,53	2,34	3,11	14,31	15,08	95,25	104,62	41
Итого:	397	476	7,04	9,29	9,1	10,9	41,91	51,63	376,36	438,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Свежие фрукты	95	100	0,38	0,40	0,28	0,30	9,78	10,30	42,18	44,40	386
Итого:	95	100	0,38	0,4	0,28	0,3	9,78	10,3	42,18	44,4	
ОБЕД											
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	50	0,80	1,20	3,60	5,40	3,40	5,10	35,25	47,00	62
Суп фасолевый	150	200	3,50	4,70	6,90	9,22	10,24	13,66	107,34	149,99	75
Котлета рыбная Любительская	60	80	7,61	10,64	2,45	3,76	5,33	7,67	92,72	123,63	39
Картофельное пюре	110	130	2,94	3,71	2,60	3,26	30,61	38,26	127,22	150,35	17
Компот из изюма	180	200	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	18,18	59,72	79,11	18
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	51,24	64,90	90
Итого:	568	696	17,7	23,6	15,9	22,1	77,78	95,23	473,49	614,98	
ПОЛДНИК											
Салат картофельный с морковью	110	130	8,56	10,71	14,85	18,59	1,32	1,65	135,26	159,85	62
Оладьи по кунцевски	60	80	14,41	14,41	3,10	3,10	4,02	4,02	152,00	202,16	50
Печенье	20	30							109,80	109,80	36
Хлеб пшеничный	28	37	2,05	2,68	0,26	0,34	8,68	11,35	65,63	86,73	89
Сок	180	180	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	27,95	30,99	91
Итого:	398	457	30,2	33,6	22,7	27	21,58	25,42	490,64	589,53	
Всего за 10 дней	1458	1729	55,4	66,9	48	60,3	151,1	182,6	1382,67	1787,02	