

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ №18 с УИОП"

А.Н. Егоров

"06" марта 2024год

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, кКА		№ технолог ической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша молочная гречневая	150	200	5,81	6,69	7,33	8,74	19,85	24,02	155,62	207,49	19
Масло сливочное	7	7	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
Итого:	365	444	12	13,9	17,02	18,9	45,14	54,84	346,64	447,61	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	85,5	90	1,42	1,50	0,48	0,50	19,95	21,00	35,91	37,80	386
Итого:	85,5	90	1,42	1,5	0,48	0,5	19,95	21	35,91	37,8	
ОБЕД											
Помидор свежий	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 говядины	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
Итого:	528	686	23,1	30,3	22,33	30,2	73,51	91,92	580,47	748,5	
ПОЛДНИК											
Запеканка творожная	110	130	2,77	3,34	4,59	5,37	18,56	22,31	127,22	150,35	17
Сгущенное молоко	20	30	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
Йогурт питьевой	180	200	0,24	0,27	0,05	0,06	6,63	7,35	82,80	82,80	72
Итого:	358	417	20,7	25,5	11,95	13,6	79,25	91,14	487,02	564,78	
Всего за 8 день	1337	1637	57,1	71,2	51,78	63,1	217,9	258,9	1450	1798,69	