

"Утверждаю"

Директор СОШ №18 с УИОП

Е.А.Н. Егоров

"10" апреля 2024 год

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 манная молочная	150	200	14,41	14,41	3,10	3,10	4,02	4,02	158,92	190,20	23
Яйцо отварное	40	40	0,04	0,04	5,78	5,78	0,06	0,06	56,56	56,56	94
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:	398	477	20,60	21,66	12,79	13,21	29,31	34,90	376,76	438,51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	85,5	90	0,60	0,63	0,13	0,14	14,86	15,65	33,25	35,00	84
Итого:	85,5	90	0,60	0,63	0,13	0,14	14,86	15,65	33,25	35,00	
ОБЕД											
Икра кабачковая	30	50	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,70	59,50	14
Суп картофельный с пшеном и курами	150	200	6,05	8,06	4,53	6,04	19,57	26,10	142,40	189,76	76
Голубцы ленивые в томатном соусе	170	200	17,04	17,82	16,23	17,16	13,20	16,07	259,31	282,24	7
Напиток из шиповника	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	14,23	18,97	61,00	81,33	13
Хлеб ржаной	30	38	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
Итого:	540	668	26,15	30,02	24,00	28,39	59,33	77,68	549,65	677,73	
ПОЛДНИК											
Биточки из говядины	60	80	1,67	2,45	9,92	11,12	9,49	15,19	197,95	263,93	2
Винегрет с растительным маслом	110	130	12,42	16,56	12,47	16,63	10,41	13,89	133,64	170,64	6
Кондитерка										97,50	36
Хлеб ржаной	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	10,02	11,69	51,24	64,90	90
Чай с лимоном	180	200	0,24	0,27	0,05	0,06	6,63	7,35	26,94	29,88	93
Итого:	410	475	16,31	21,59	22,80	28,23	36,55	55,43	495,41	626,85	
Всего за 3 день	1434	1710	63,66	73,90	59,72	69,97	140,05	183,66	1455,07	1798,38	