



Утверждаю

Директор СОШ № 18 с УИОП

07 марта 2024 год

А.Н. Егоров

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, к кал		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная овсяная	150	180	5,68	6,72	6,77	8,04	22,53	26,98	152,03	202,71	24
Масло сливочное	7	7	1,93	3,13	2,45	3,98	0,00	0,00	52,37	52,37	44
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Чай с молоком	180	200	3,12	3,43	3,12	3,41	11,07	12,21	85,00	93,42	92
<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>424</b>	<b>12,86</b>	<b>16,09</b>	<b>12,56</b>	<b>15,73</b>	<b>47,38</b>	<b>57,39</b>	<b>355,03</b>	<b>435,23</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	85,5	90	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	35,00	35,00	
<b>Итого:</b>	<b>85,5</b>	<b>90</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>9,8</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Кукуруза консервированная	30	50	0,08	0,10	0,13	0,17	3,81	5,08	19,59	26,08	42
Суп овощной на кур/б.	150	200	2,41	3,22	3,05	4,06	10,88	14,50	80,21	106,95	76
Плов с курицей	170	200	28,09	33,04	26,21	30,80	29,05	34,02	323,00	380,00	54
Сок	180	180	0,90	0,90	0,18	0,18	18,18	18,18	82,80	82,80	72
Хлеб ржаной	30	38	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>668</b>	<b>33,46</b>	<b>39,77</b>	<b>29,93</b>	<b>35,67</b>	<b>71,94</b>	<b>84,47</b>	<b>556,84</b>	<b>660,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Запеканка из творога	110	130	19,72	23,30	12,37	14,62	17,93	21,19	262,25	309,93	11
Сгущенное молоко	20	30	1,42	2,13	1,00	1,50	11,04	16,56	58,84	88,26	747
Кондитерка		30		0,24		0,03		23,94		97,50	36
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	5,80	5,76	6,40	7,38	8,20	102,24	113,60	26
<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>427</b>	<b>29,37</b>	<b>35,16</b>	<b>20,85</b>	<b>24,35</b>	<b>58,55</b>	<b>96,51</b>	<b>488,96</b>	<b>696,02</b>	
<b>Всего за 1 день</b>	<b>1348,5</b>	<b>1609</b>	<b>76,07</b>	<b>91,42</b>	<b>63,72</b>	<b>76,15</b>	<b>187,2</b>	<b>248,2</b>	<b>1435,9</b>	<b>1826,98</b>	