



"Утверждаю"

Директор СОШ №18 с УИОП

А.Н. Егоров

"12" марта 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 пшеничная молочная	150	200	5,01	6,69	6,56	8,74	18,01	24,02	155,62	207,49	25
Сыр	8	13	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
Кофейный напиток	180	200	4,02	4,40	3,69	4,03	11,45	12,62	95,25	104,62	41
Итого:	366	450	11,20	13,94	16,25	18,85	43,30	54,90	346,24	447,21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	85,5	90	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	42,20	44,40	84
Итого:	85,5	90	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	42,20	44,40	
ОБЕД											
Салат из св. помидор и огурцов	30	50	0,26	0,42	0,03	0,05	0,50	0,80	3,30	5,30	49
Борщ с мясом и сметаной	150	200	8,72	11,62	8,85	11,80	17,40	23,22	176,74	235,65	3
Котлета из говядины	60	80	10,20	13,62	10,39	13,85	8,95	11,93	165,50	220,66	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	150	200	0,38	0,51	0,00	0,00	16,08	21,32	65,83	87,28	30
Хлеб ржаной	30	38	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
Итого:	530	698	24,31	32,02	24,22	31,53	71,51	92,27	589,83	764,14	
ПОЛДНИК											
Рыба запеченая в омлете	150	150	27,34	27,34	9,67	9,67	6,04	6,04	221,00	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
Сок	180	180	0,19	0,21	0,05	0,05	6,45	7,16	82,80	82,80	72
Итого:	418	427	34,68	35,62	13,02	13,13	59,90	88,97	551,84	572,94	
Всего за 2 день	1400	1665	70,57	81,98	53,87	63,91	184,01	245,94	1493,29	1828,69	