

**"Утверждаю"**  
 Директор СОШ №18 и УИОП

Б.А.Н. Егоров

"13" 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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>477</b>	<b>20,60</b>	<b>21,66</b>	<b>12,79</b>	<b>13,21</b>	<b>29,31</b>	<b>34,90</b>	<b>376,76</b>	<b>438,51</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	85,5	90	0,60	0,63	0,13	0,14	14,86	15,65	33,25	35,00	84
<b>Итого:</b>	<b>85,5</b>	<b>90</b>	<b>0,60</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>14,86</b>	<b>15,65</b>	<b>33,25</b>	<b>35,00</b>	
<b>ОБЕД</b>											
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
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>668</b>	<b>26,15</b>	<b>30,02</b>	<b>24,00</b>	<b>28,39</b>	<b>59,33</b>	<b>77,68</b>	<b>549,65</b>	<b>677,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
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
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
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>475</b>	<b>16,31</b>	<b>21,59</b>	<b>22,80</b>	<b>28,23</b>	<b>36,55</b>	<b>55,43</b>	<b>495,41</b>	<b>626,85</b>	
<b>Всего за 3 день</b>	<b>1434</b>	<b>1710</b>	<b>63,66</b>	<b>73,90</b>	<b>59,72</b>	<b>69,97</b>	<b>140,05</b>	<b>183,66</b>	<b>1455,07</b>	<b>1798,38</b>	