

"Утверждаю"

Директор СОШ № 78 с УИОП

"17" марта 2025 года

А.Н. Егоров

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, к кал		№ технолог ической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша жидкая молочная овсянная	150	200	5,03	6,70	6,56	8,74	18,02	24,02	152,03	202,71	24
Масло сливочное	7	7	0,40	0,40	5,78	5,78	0,06	0,06	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
Итого:	365	444	10,32	12,98	16,05	18,23	42,93	54,49	355,03	435,23	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	85,5	90	0,80	0,80	0,20	0,20	8,10	8,10	35,00	35,00	84
Итого:	85,5	90	0,8	0,8	0,2	0,2	8,1	8,1	35	35	
ОБЕД											
Кукуруза консервированн ая	30	50	0,08	0,10	0,13	0,17	3,81	5,08	19,56	26,08	42
Суп овощной на каур./б. со сметаной	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	34,20	285,00	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
Итого:	560	668	33,46	39,77	29,93	35,67	71,94	84,65	518,81	660,73	
ПОЛДНИК											
Сырники со сгущенкой	130	150	19,72	23,30	12,37	14,62	17,93	21,19	257,40	304,20	11
Кондитерка	25	25	1,58	1,73	1,86	2,25	14,40	17,10	79,83	95,91	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
Итого:	338	432	28,49	34,28	19,35	22,85	50,13	88,09	491,39	584,24	
Всего за 1 день	1348,5	1634	73,07	87,83	65,53	76,95	173,1	235,3	1397,8	1819,36	