

"Утверждаю"

Директор СОШ №18 с УИОП
А.Н.Егоров

"18" 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 молочная овсянная	150	200	2,27	3,03	2,78	3,70	18,84	25,12	155,78	207,71	24
Масло сливочное	40	40		0,04		5,78		0,06	52,37	52,37	44
Хлеб пшеничный	25	35	2,05	2,68	0,26	0,34	8,68	11,35	65,63	86,73	89
Какао на молоке	180	200	2,67	3,53	2,34	3,11	14,31	15,08	95,65	105,02	15
Итого:	395	475	6,99	9,28	5,38	12,9	41,83	51,61	369,43	451,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	90	90	1,42	1,50	0,48	0,50	19,95	21,00	43,25	45,50	84
Итого:	90	90	1,42	1,5	0,48	0,5	19,95	21	43,25	45,5	
ОБЕД											
Зелёный горошек	30	50	0,56	0,85	2,03	3,05	3,60	5,41	18,48	30,80	12
Щи на м/б со сметаной	150	200	1,22	1,63	3,00	4,00	8,46	11,29	97,22	129,63	94
Гуляш из говядины	60	80		13,60		13,10		4,88	135,78	185,21	1
Макароны отварные	110	130	19,58	24,47	5,02	6,27	7,41	21,76	148,54	175,43	42
Компот из сухофруктов	150	200	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	18,18	65,83	87,28	30
Хлеб ржаной	30	38	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	51,24	65,90	90
Итого:	530	698	24,2	43,9	10,4	26,9	47,67	73,88	517,09	674,25	
ПОЛДНИК											
Жаркое из сердца	120	150	2,04	2,45	9,27	11,12	12,64	15,19	183,46	216,95	10
Булочка ванильна	60	60		2,25		2,94		22,32	184,00	184,00	4
Чай с молоком	180	200							85,00	93,42	92
Хлеб ржаной	28	37	2,05	2,68	0,26	0,34	8,68	11,35	51,24	59,78	90
Итого:	388	447	4,09	7,38	9,53	14,4	21,32	48,86	503,7	554,15	
Всего за 6 день	1403	1710	36,7	62,1	25,8	54,7	130,8	195,4	1435,2	1725,73	