

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ № 18 с УИОП"

А.Н. Егоров

"19" марта 2024 год

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, кКАЛ		№ технолог ической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	150	200	2,27	3,03	2,78	3,70	18,84	25,12	158,92	190,20	23
Яйцо	40	40	0,05	0,05	3,72	3,72	0,08	0,08	56,56	56,56	94
Хлеб пшеничный	27	36	2,05	2,68	0,26	0,34	8,68	11,35	65,63	86,73	89
Кофейный напиток	180	200	2,67	3,53	2,34	3,11	14,31	15,08	95,25	104,62	41
Итого:	397	476	7,04	9,29	9,1	10,9	41,91	51,63	376,36	438,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Свежие фрукты	95	100	0,38	0,40	0,28	0,30	9,78	10,30	42,18	44,40	386
Итого:	95	100	0,38	0,4	0,28	0,3	9,78	10,3	42,18	44,4	
ОБЕД											
Салат из квашенной капусты	40	50	0,80	1,20	3,60	5,40	3,40	5,10	35,25	47,00	62
Суп гороховый с гречками	150	200	3,50	4,70	6,90	9,22	10,24	13,66	107,34	149,99	75
Котлета рыбная Любительская	60	80	7,61	10,64	2,45	3,76	5,33	7,67	92,72	123,63	39
Картофельное пюре	110	130	2,94	3,71	2,60	3,26	30,61	38,26	127,22	150,35	17
Компот из изюма	180	200	0,90	0,90	0,00	0,00	18,18	18,18	59,72	79,11	18
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,44	0,36	0,44	10,02	12,36	51,24	64,90	90
Итого:	568	696	17,7	23,6	15,9	22,1	77,78	95,23	473,49	614,98	
ПОЛДНИК											
Салат картофельный с морковью	110	130	8,56	10,71	####	18,59	1,32	1,65	135,26	159,85	62
Оладьи по кунцевски	60	80	14,41	14,41	3,10	3,10	4,02	4,02	152,00	202,16	50
Печенье	20	30							109,80	109,80	36
Хлеб пшеничный	28	37	2,05	2,68	0,26	0,34	8,68	11,35	65,63	86,73	89
Чай с сахаром	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	27,95	30,99	91
Итого:	398	477	30,2	33,6	22,7	27	21,58	25,42	490,64	589,53	
Всего за 7 день	1458	1749	55,4	66,9	48	60,3	151,1	182,6	1382,67	1787,02	