

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"

А.И. Егоров

"19" апреля 2023 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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная манная	150	200	2,27	3,03	2,78	3,70	18,84	25,12	158,92	190,20	23
Яйцо варёное	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:	<b>397</b>	<b>476</b>	<b>7,04</b>	<b>9,29</b>	<b>9,1</b>	<b>10,9</b>	<b>41,91</b>	<b>51,63</b>	<b>376,36</b>	<b>438,11</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Свежие фрукты	95	100	0,38	0,40	0,28	0,30	9,78	10,30	42,18	44,40	386
Итого:	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>9,78</b>	<b>10,3</b>	<b>42,18</b>	<b>44,4</b>	
<b>ОБЕД</b>											
Салат из белокачанной капусты с морковью	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:	<b>568</b>	<b>696</b>	<b>17,7</b>	<b>23,6</b>	<b>15,9</b>	<b>22,1</b>	<b>77,78</b>	<b>95,23</b>	<b>473,49</b>	<b>614,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Запеканка творожная с морковью	110	130	8,56	10,71	14,85	18,59	1,32	1,65	135,26	159,85	62
Соус молочный сладкий	20	20	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
Кисломолочный напиток	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	27,95	30,99	91
Итого:	<b>358</b>	<b>417</b>	<b>30,2</b>	<b>33,6</b>	<b>22,7</b>	<b>27</b>	<b>21,58</b>	<b>25,42</b>	<b>490,64</b>	<b>589,53</b>	
<b>Всего за 10 день</b>	<b>1418</b>	<b>1689</b>	<b>55,4</b>	<b>66,9</b>	<b>48</b>	<b>60,3</b>	<b>151,1</b>	<b>182,6</b>	<b>1382,67</b>	<b>1787,02</b>	