

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ №18 с УИОП"

А.Н. Егоров

"22" марта 2024 год



Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, кКА		№ технолог ической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша молочная рисовая	150	200	5,81	6,69	7,33	8,74	19,85	24,02	155,62	207,49	19
Сыр	8	13	0,04	0,04	5,78	5,78	0,06	0,06	29,74	48,37	82
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
Итого:	366	450	12	13,9	17,02	18,9	45,14	54,84	346,64	447,61	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	85,5	90	1,42	1,50	0,48	0,50	19,95	21,00	35,91	37,80	386
Итого:	85,5	90	1,42	1,5	0,48	0,5	19,95	21	35,91	37,8	
ОБЕД											
Икра кабачковая	30	40	0,57	0,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,70	59,50	14
Свекольник на м/б со сметаной	150	200	3,11	4,15	2,53	3,37	19,61	26,15	113,28	151,04	70
Бефстроганов из отварной говядины	60	80	11,32	15,46	10,97	14,96	4,62	6,10	156,93	213,25	9
Гречка отварная	110	130	6,02	7,10	5,10	6,02	26,45	31,19	180,56	211,04	20
Компот из свежих плодов	150	200	0,07	0,09	0,70	0,90	10,50	11,94	42,76	48,77	29
Хлеб ржаной	28	36	1,98	2,51	0,36	0,46	10,02	12,69	51,24	64,90	90
Итого:	528	686	23,1	30,3	22,33	30,2	73,51	91,92	580,47	748,5	
ПОЛДНИК											
Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	60	80	2,77	3,34	4,59	5,37	18,56	22,31	127,22	150,35	17
Картофельное пюре	110	120	10,76	14,34	2,55	3,36	9,28	12,28	103,17	136,70	83
Кондитерка	20	20	4,75	4,75	4,54	4,54	31,00	31,00	108,20	108,20	36
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Чай с сахаром	180	200	0,24	0,27	0,05	0,06	6,63	7,35	82,80	82,80	72
Итого:	398	457	20,7	25,5	11,95	13,6	79,25	91,14	487,02	564,78	
Всего за 10 день	1378	1683	57,1	71,2	51,78	63,1	217,9	258,9	1450	1798,69	