

"Утверждаю"

Директор СОШ №18 с УИОП
"25" марта 2024 г. 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 молочная овсяная	150	180	5,68	6,72	6,77	8,04	22,53	26,98	152,03	202,71	24
Масло сливочное	7	7	1,93	3,13	2,45	3,98	0,00	0,00	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	424	12,86	16,09	12,56	15,73	47,38	57,39	355,03	435,23	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	85,5	90	0,38	0,40	0,38	0,40	9,30	9,80	35,00	35,00	
Итого:	85,5	90	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	35	35	
ОБЕД											
Огурец свежий	30	40	0,08	0,10	0,13	0,17	3,81	5,08	19,59	26,08	42
Суп овощной на кур/б.	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	34,02	323,00	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	658	33,46	39,77	29,93	35,67	71,94	84,47	556,84	660,73	
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога	110	130	19,72	23,30	12,37	14,62	17,93	21,19	262,25	309,93	11
Сгущенное молоко	20	30	1,42	2,13	1,00	1,50	11,04	16,56	58,84	88,26	747
Кондитерка		30		0,24		0,03		23,94		97,50	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	427	29,37	35,16	20,85	24,35	58,55	96,51	488,96	696,02	
Всего за 1 день	1348,5	1599	76,07	91,42	63,72	76,15	187,2	248,2	1435,9	1826,98	