

Директор СОШ №18 с УИОП
А.Н. Егоров
"25" марта 2025 год

"25" марта 2025 год

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		ЭНЕРГИЙНОСТЬ, кКал		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша жидкая мол. "Дружба"	150	180	4,89	5,76	6,60	7,81	19,91	23,78	158,84	188,76	18
Яйцо варёное	40	40	4,76	4,76	4,04	4,04	0,24	0,24	56,56	56,56	95
Чай с молоком	180	200	3,12	3,43	3,12	3,41	11,07	12,21	85,00	93,42	92
Хлеб пшеничный	28	37	2,13	2,81	0,22	0,30	13,78	18,20	65,63	86,73	89
Итого:	398	457	14,9	16,76	14,35	15,56	45	54,43	366,03	425,47	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	7,50	7,50	35,00	35,00	88
Итого:	100	100	0,8	0,8	0,20	0,2	7,5	7,5	35	35	
ОБЕД											
Салат из квашенной капусты с луком	30	50	0,30	0,51	1,65	2,72	0,92	1,53	19,20	31,96	68
Рассольник Ленинградский на кур/б.	150	200	2,27	3,02	3,81	5,08	15,35	20,47	104,38	139,17	57
Котлета из говядины	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164,00	223,00	41
Картофельное пюре	110	130	2,83	3,34	4,54	5,37	18,89	22,31	127,22	150,35	17
Сок	180	180	0,33	0,44	0,02	0,03	22,28	24,76	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	678	17,65	22,92	20,24	26,95	73,63	89,26	548,84	692,18	
ПОЛДНИК											
Запеканка творожная Сгущенное молоко	110	130	19,72	23,30	12,37	14,62	17,93	21,19	262,25	309,93	11
Кондитерка	20	30	1,42	2,13	1,00	1,50	11,04	16,56	58,84	88,26	47
Хлеб пшеничный		35	0,00	0,24	0,00	0,03	0,00	23,94	0,00	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	432	28,49	33,57	19,35	22,35	48,85	76,87	488,96	696,02	
Всего за 7 день	1381,5	1667	61,27	74,05	53,03	65,06	172,91	228,06	1438,83	1848,67	