

"Утверждаю"

Директор СОШ № 18 с УИОП

"02" мая 2024 год

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 геркулесовая | 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 | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная | 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 | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зелёным горошком | 110 | 130 | 19,72 | 23,30 | 12,37 | 14,62 | 17,93 | 21,19 | 262,25 | 309,93 | 11 |
| 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 |
| Чай с лимоном | 180 | 200 | 5,22 | 5,80 | 5,76 | 6,40 | 7,38 | 8,20 | 102,24 | 113,60 | 26 |
| Итого: | 338 | 427 | 27,95 | 33,03 | 19,85 | 22,85 | 47,51 | 79,95 | 488,96 | 696,02 | |
| Всего за 1 день | 1348,5 | 1599 | 74,65 | 89,29 | 62,72 | 74,65 | 176,1 | 231,6 | 1435,9 | 1826,98 | |