

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ № 18 с УИОП"

А.Н. Егоров

"03" мая 2024 год

Наименование блюда	ВЫХОД		БЕЛКИ, г		ЖИРЫ, г		УГЛЕВОДЫ, г		КАЛОРИЙНОСТЬ, кКАЛ		№ технологической карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша молочная рисовая	150	200	2,27	3,03	2,78	3,70	18,84	25,12	158,92	190,20	23
Масло сливочное	7	7	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:	364	443	7,04	9,29	9,1	10,9	41,91	51,63	376,36	438,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Свежие фрукты	95	100	0,38	0,40	0,28	0,30	9,78	10,30	42,18	44,40	386
Итого:	95	100	0,38	0,4	0,28	0,3	9,78	10,3	42,18	44,4	
ОБЕД											
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 гренками	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 свежих плодов	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:	568	696	17,7	23,6	15,9	22,1	77,78	95,23	473,49	614,98	
ПОЛДНИК											
Оладьи из печени по - кунцевски	60	80	8,56	10,71	14,85	18,59	1,32	1,65	135,26	159,85	62
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	110	130	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
Чай с сахаром	180	200	5,22	5,80	4,50	5,00	7,56	8,40	27,95	30,99	91
Итого:	398	477	30,2	33,6	22,7	27	21,58	25,42	490,64	589,53	
Всего за 10 дней	1425	1716	55,4	66,9	48	60,3	151,1	182,6	1382,67	1787,02	