

**Бузулукский филиал
ООО «Комбинат**

школьного питания
«ПОДРОСТОК»



Согласовано
Заведующий образовательным учреждением

21 января 2025 г.
Вторник (7 день)

тех. карт

Наименование блюда	1-3 года			3-7 лет			ингредиенты	
	Масса	Белки	Жиры	Углеб.	Масса	Белки		Жиры
Завтрак								
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	20	1,39	3,9	7,39
Повидло	10	0,05	3,6	7,19	10	0,05	3,6	7,19
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	150	4,65	5,59	23,14
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	150	2,7	2,47	18,75
Итого за завтрак:	330	8,79	15,56	56,47	330	8,79	15,56	56,47
Завтрак 2	100	0,05	0,1	0,1	100	0,05	0,1	0,1
Обед								
Щи из свеклы (морковная)	30	0,33	3,03	7,73	30	0,33	3,03	7,73
Жаркое по-домашнему	150	15,35	11,8	15,08	150	15,35	11,8	15,08
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	150	0,37	0,15	17,32
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	30	1,98	0,36	10,2
Итого за обед:	540	19,29	18,92	50,92	540	19,29	18,92	50,92
Полдник								
Каша гречневая вязкая (молочная)	100	3	4,1	16,6	100	3	4,1	16,6
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	150	0,085	0	12,75
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	50	3,8	0,4	24,6
Итого за полдник:	300	6,89	4,5	53,95	300	6,89	4,5	53,95
Ужин								
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	150	1,05	0	21,75
Ватрушка с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	50	3	1,42	18,5
Итого за ужин:	200	4,05	1,42	40,25	200	4,05	1,42	40,25
Зав. производством: Засухина Т.В.								
Калькулятор: Лапина О.Ф.								

ЗАСУХИНА Т.В.
ЛАПИНА О.Ф.