

Утверждаю  
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка  
 \_\_\_\_\_/Голованова Л.Н./

Неделя 1  
 День 5

03.03.2023 г.

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				Витамин "С"	№реп.
	1-3-х	3-7-х	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша рисовая на молоке	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	147.000	6.800	8.700	21.200	136.300		48
Коф.напиток на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	165.900		8
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		4
Масло	4.0	6.0	0.040	3.320	0.040	30.000	0.060	4.980	0.060	45.000		13
<b>всего</b>	<b>324</b>	<b>416</b>	<b>11.44</b>	<b>13</b>	<b>54.04</b>	<b>395.9</b>	<b>15.26</b>	<b>21.38</b>	<b>57.66</b>	<b>459.2</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
<b>ОБЕД</b>												
Рассольник на к/б со сметаной	150.0	180.0	1.192	3.216	12.58	77.28	0.77	3.34	13	106.25		5
Салат из лука	20.0	30.0	0.310	2.140	1.140	28.290	0.490	3.570	1.900	37.450		19
Бефстроганов	60.0	70.0	3.900	4.100	20.840	138.250	4.300	4.900	24.800	152.650		28
Макаронные изделия	110.0	120.0	12.840	12.540	20.850	204.630	14.540	14.870	22.850	235.310		
Компот из сухофруктовс vit	150.0	180.0	0.780	0.000	20.900	80.700	1.040	0.000	26.960	98.960		7
Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	40.0	40.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
<b>всего</b>	<b>560</b>	<b>650</b>	<b>23.855</b>	<b>23.443</b>	<b>112.077</b>	<b>697.483</b>	<b>26.573</b>	<b>28.447</b>	<b>131.577</b>	<b>827.953</b>		<b>59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Оладьи печёные	80.0	90.0	8.2	13.4	50.5	231.2	9.64	14.3	51.5	297.2		
Сгущёное молоко	20.0	25.0	1.400	1.700	11.200	66.000	1.400	1.700	11.200	66.000		
Чай с сахаром	150.0	180.0	0.045	0.000	11.985	45.450	0.040	0.000	14.700	51.400		2
<b>всего</b>	<b>250</b>	<b>295</b>	<b>9.645</b>	<b>15.1</b>	<b>73.685</b>	<b>342.65</b>	<b>11.08</b>	<b>16</b>	<b>77.4</b>	<b>414.6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1219</b>	<b>1446</b>	<b>45.44</b>	<b>51.543</b>	<b>248.902</b>	<b>1474.033</b>	<b>53.413</b>	<b>65.827</b>	<b>276.157</b>	<b>1740.003</b>		