

Утверждаю
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка
 _____/Голованова Л.Н./

Неделя 1
 День 5

03.02.2023 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)		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная на молоке	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	147.000	6.800	8.700	21.200	136.300		48
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	165.900		8
Печенье	15.0	20.0	1.500	3.000	14.900	83.400	2.250	3.000	22.350	125.100		4
Масло	4.0	6.0	0.040	3.320	0.040	30.000	0.060	4.980	0.060	45.000		13
всего	319	406	10.24	15.02	52.24	395.3	14.21	23.08	57.01	472.3		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Рассольник на к/б со сметаной	150.0	180.0	1.192	3.216	12.58	77.28	2	3.34	13	106.25		5
Салат из белокачанной капусты	30.0	40.0	0.310	2.140	1.140	28.290	0.490	3.570	1.900	47.150		19
Макаронные запечённые с отварной говядиной	145.0	160.0	3.900	4.100	20.840	138.250	4.300	4.900	24.800	152.650		28
Компот из сухофруктов с витаминизированным сахаром	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	40.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	40.0	50.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	545	650	11.015	10.903	91.227	492.853	13.263	13.577	108.727	602.343		59
ПОЛДНИК												
Крем-брюле (вареная сгущенка)	20.0	25.0	0.16	1.7	2.3	11.2	0.2	2.125	2.88	14		
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Чай с сахаром	150.0	180.0	0.045	0.000	11.985	45.450	0.040	0.000	14.700	51.400		2
всего	190	235	2.905	2.68	30.985	140.65	3.54	3.425	40.58	177.4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1139	1376	24.66	28.603	183.552	1066.803	31.513	40.082	215.837	1290.293		