

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

Неделя 1
 День 5

10.01.2025 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 "Дружба" 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
Батон	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
всего	324	416	11.44	13	54.04	395.9	15.26	21.38	57.66	459.2		
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	0.77	3.34	13	106.25		5
Салат из блк капусты	20.0	30.0	0.452	3.260	2.350	48.320	0.768	4.032	3.156	52.088		19
Бефстроганов с гречневым г	150.0	170.0	12.840	12.540	20.850	204.630	13.450	13.010	23.400	291.300		
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	30.0	40.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	530	630	20.097	20.463	92.447	579.263	21.461	22.149	108.583	745.931		31
ПОЛДНИК												
Бутерброт с повидлом	20.0	25.0	0.9	1.42	10.5	58.4	1.12	1.75	13.12	73.25		
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Молоко	150.0	200.0	4.570	4.800	7.580	95.020	6.000	6.200	9.400	120.000		2
всего	190	255	8.17	7.2	34.78	237.42	10.42	9.25	45.52	305.25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1129	1386	40.207	40.663	190.367	1250.583	47.641	52.779	221.283	1548.631		