

Неделя 2

11.07.2024 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

День 4

/Голованова Л.Н./

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 пшённая молочная с маслом	150.0	200.0	12.850	7.810	18.750	196.100	14.4	10.72	22.75	257.63		17
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	4.100	5.100	14.800	161.400		8
Батон	20.0	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Сыр	5.0	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000	1.150	1.450	0.000	18.000		13
всего	325	415	20.9	15.035	48.1	433	22.35	18.245	54.8	521.03		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	150.0	180.0	2.820	3.840	16.960	118.510	3.900	5.700	22.300	129.000		12
Гречневый гарнир	100.0	120.0	5.700	4.820	27.450	180.340	6.9	5.6	32.4	216.35		28
Салат со свеж.помид., с луком	30.0	40.0	1.050	2.000	4.550	33.200	1.45	2.7	6.05	44.2		17
Гуляш мясной	60.0	70.0	2.180	2.050	5.800	165.400	4.470	3.210	6.950	185.320		65
Компот из сухофруктовс vit	150.0	180.0	0.780	0.000	20.900	80.700	1.040	0.000	26.960	98.960	35/50	7
Хлеб пшеничный	30.0	40.0	2.700	0.980	16.700	84.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	40.0	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	560.0	670.0	17.363	14.157	111.427	747.483	22.593	18.652	130.977	843.163		0
ПОЛДНИК												
Запеканка творожная	80.0	90.0	11.09	6.56	8.03	103.197	12.7	8.24	8.75	175.13		2
Сметанный соус	20.0	30.0	0.240	1.600	0.980	19.650	0.350	2.400	1.470	29.450		69
Чай с сахаром, лимоном	150.0	180.0	0.165	0	9.975	39.435	0.190	0.000	11.930	47.330		18
всего	250	300	11.495	8.16	18.985	162.282	13.24	10.64	22.15	251.91		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	1470	50.258	37.352	187.612	1380.765	58.683	47.537	217.447	1654.353		0