

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

Неделя 2

11.03.2025 г.

День 2

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет Химический состав				от 3-х до 7-ми лет Химический состав				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 ячневая с маслом	150.0	200.0	4.830	4.580	22.749	108.000	6.110	6.150	33.340	144.000		8/4
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	4.800	5.600	14.900	161.890		8
Батон	20.0	30.0	1.842	0.642	11.500	56.000	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	12.022	11.472	46.349	316.9	14.76	14.175	65.49	407.89		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп -лапша на м/б со сметаной	150.0	180.0	3.480	0.540	14.520	85.640	4.350	0.680	18.150	107.050		53
Ежики мясные	60.0	80.0	8.05	6.04	4.13	107.2	10.11	8.92	5.51	165.37		59
Тушеная свекла	100.0	110.0	1.63	3	8.17	68.54	1.95	4.5	9.75	82.24		12
Компот из сухофруктов с vit "С"	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	50.0	70.0	1.842	0.642	11.500	56.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	30.0	40.0	1.600	0.350	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	540	660	17.382	10.572	73.52	462.08	22.283	15.542	96.687	622.953		0
ПОЛДНИК												
Сырники творожные	80.0	90.0	15.620	10.340	9.260	190.650	18.690	12.670	11.400	234.000		231
Сметанный соус	20.0	30.0	0.234	1.74	0.84	20.48	0.348	2.4	1.47	29.45		69
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	250.0	300	0.279	1.74	12.825	65.93	0.388	2.4	16.17	80.85		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	1460	30.183	23.784	141.794	882.91	37.931	32.117	187.867	1149.943		0