

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

Неделя 1
 День 3

12.03.2023 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 | Химический состав | | | | Химический состав | | | | | |
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энерг. Ценность (ккал) | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Боярская" молочная с | 150.0 | 200.0 | 6.750 | 15.600 | 29.700 | 286.500 | 9 | 20.8 | 39.6 | 382 | | 225 |
| Коф.напиток на молоке | 150.0 | 180.0 | 4.200 | 4.800 | 12.100 | 134.900 | 5.100 | 6.400 | 13.400 | 163.900 | | 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 | 12.49 | 26.72 | 56.74 | 534.8 | 16.41 | 35.18 | 75.41 | 716 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 85 | 85 | 0.5 | 0 | 9.1 | 38 | 0.5 | 0 | 9.52 | 38.25 | | 15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Суп фасолевый со сметаной | 150.0 | 180.0 | 9.000 | 6.720 | 3.660 | 112.800 | 4.71 | 3.65 | 14.67 | 117.454 | | 74 |
| Отварной картофель | 100.0 | 110.0 | 2.560 | 14.020 | 6.400 | 125.150 | 4.5 | 1.02 | 5.04 | 58.16 | | 4/7 |
| Рыба тушёная с овощами | 60.0 | 70.0 | 4.080 | 0.920 | 4.040 | 47.650 | 2.900 | 4.700 | 16.170 | 144.440 | | 247 |
| 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 | 40.0 | 40.0 | 2.700 | 0.975 | 17.250 | 84.000 | 3.300 | 1.300 | 23.000 | 112.000 | | |
| Хлеб ржаной | 30.0 | 40.0 | 1.600 | 0.350 | 14.300 | 64.000 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | | |
| всего | 530 | 620 | 20.72 | 22.985 | 66.55 | 514.3 | 18.583 | 11.137 | 104.907 | 616.347 | | 81 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Винегрет" | 80.0 | 90.0 | 5 | 8.5 | 37.408 | 244.223 | 5.6 | 9.424 | 42.752 | 279.112 | | 187 |
| Хлеб пшеничный | 20.0 | 30.0 | 2.7 | 0.97 | 17.25 | 84 | 2.9 | 1.3 | 17.9 | 85 | | |
| Чай с сахаром, молоком | 150.0 | 200.0 | 4.6 | 4.02 | 7.575 | 85.005 | 6.1 | 5.44 | 10.1 | 113.34 | | 400 |
| всего | 250 | 320 | 12.3 | 13.49 | 62.233 | 413.228 | 14.6 | 16.164 | 70.752 | 477.452 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1184 | 1431 | 46.01 | 63.195 | 194.623 | 1500.328 | 50.093 | 62.481 | 260.589 | 1848.049 | | |