

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

Неделя 2

12.07.2024 г.

День 5

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 ячневая на молоке с ма	150.0	200.0	4.950	6.750	15.470	140.270	6.6	9	20.64	187.04		6
Кофейный напиток на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	19.000	132.500	5.421	5.380	26.910	187.840		10
Батон	20.0	30.0	1.842	0.642	11.500	56.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
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	11.032	15.512	46.01	358.77	14.781	20.335	64.86	503.88		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп рыбный	150.0	180.0	5.920	5.110	8.340	101.080	5.480	5.420	9.360	106.320		87
Салат с зелён.гор. ,луком	30.0	40.0	0.260	2.130	0.780	23.190	0.320	2.510	1.130	24.510		17
Макаронник с мясом	150.0	180.0	13.87	13.73	21.75	267.75	16.61	16.43	26.1	321.3		1
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	1.842	0.642	11.500	56.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	40.0	50.0	1.600	0.350	13.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	550	670	24.272	21.962	76.57	592.72	28.283	25.802	99.867	720.423		0
ПОЛДНИК												
Бутерброт с повидлом	50	60	3.750	5.000	37.250	146.000	4.500	6.000	44.700	175.270		2
Молоко	150.0	200	4.57	4.08	7.575	85.005	6.1	5.4	10.1	113.34		400
всего	200	260	8.32	9.08	44.825	231.005	10.6	11.4	54.8	288.61		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1159	1431	44.124	46.554	176.505	1220.495	54.164	57.537	229.047	1551.163		0