

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

Неделя 1

13.11.2024 г.

День 3

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
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	163.900		8
Батон	20.0	30.0	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	324	416	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 с фрикадельками 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	130.0	1.680	1.580	12.300	81.250	2.178	2.046	15.143	90.64		91
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	50.0	70.0	2.700	0.975	17.250	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	30.0	30.0	1.600	0.350	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	540	660	19.84	10.545	72.45	470.4	16.261	12.163	115.01	648.827		81
ПОЛДНИК												
Салат из моркови с изюмом	50.0	60.0	5	8.5	37.408	244.223	5.6	9.424	42.752	279.112		187
Печенье	20.0	30.0	2.7	0.97	17.25	84	2.9	1.3	17.9	85		
Чай с сахаром, лимоном	150.0	200.0	4.6	4.02	7.575	85.005	6.1	5.44	10.1	113.34		18
всего	220	290	12.3	13.49	62.233	413.228	14.6	16.164	70.752	477.452		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1169	1451	45.13	50.755	200.523	1456.428	47.771	63.507	270.692	1880.529		