

Утверждаю
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

13.03.2023 г

_____/Голованова Л.Н./

Неделя 1
 День 1

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Вермишель отварная с маслом | 150.0 | 180.0 | 13.800 | 4.950 | 6.750 | 140.270 | 13.800 | 10.420 | 72.900 | 187.040 | | 6 |
| Кисель с сахаром | 150.0 | 180.0 | 0.000 | 0.000 | 14.700 | 60.000 | 0.000 | 0.000 | 19.600 | 80.000 | | 3 |
| 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 | 386.0 | 15.34 | 11.27 | 36.39 | 313.67 | 16.11 | 18.4 | 114.91 | 437.14 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 85 | 85 | 0.5 | 0 | 9.1 | 38 | 0.5 | 0 | 9.52 | 38.25 | | 15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на м/к бульоне | 150.0 | 180.0 | 3.580 | 2.080 | 14.214 | 123.280 | 7.580 | 3.360 | 22.460 | 143.200 | | 8 |
| Гуляш мясной с гречневым гарниром | 160.0 | 180.0 | 16.320 | 15.960 | 3.300 | 222.120 | 19.040 | 18.620 | 3.850 | 259.140 | | 65 |
| Салат с солёным огурцом, луком, растительным маслом | 30.0 | 40.0 | 0.26 | 2.13 | 0.78 | 23.19 | 0.38 | 2.84 | 1.04 | 30.32 | | 17 |
| 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 | 40.0 | 40.0 | 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 | 560 | 660 | 24.382 | 21.162 | 64.994 | 569.29 | 32.873 | 26.262 | 90.627 | 700.953 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80.0 | 90.0 | 9.291 | 12.423 | 2.937 | 165.691 | 10.453 | 13.976 | 3.304 | 186.402 | | 58 |
| Хлеб пшеничный | 20.0 | 30.0 | 1.842 | 0.642 | 11.500 | 56.000 | 1.842 | 0.642 | 11.500 | 56.000 | | |
| Чай с сахаром | 150.0 | 180.0 | 0.045 | 0.000 | 11.985 | 45.450 | 0.040 | 0.000 | 13.700 | 48.800 | | 2 |
| всего | 250 | 300 | 11.178 | 13.065 | 26.422 | 267.141 | 12.335 | 14.618 | 28.504 | 291.202 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1214 | 1431 | 51.4 | 45.497 | 136.906 | 1188.101 | 61.818 | 59.28 | 243.561 | 1467.545 | | |