

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

Неделя 1
 День 5

13.10.2023 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	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)		
ЗАВТРАК												
Каша пшённая на молоке	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	147.000	6.800	8.700	21.200	136.300		48
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	165.900		8
Печенье	20.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		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	11.44	13	54.04	395.9	15.26	21.38	57.66	459.2		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Рассольник на к/б со сметаной	150.0	180.0	1.192	3.216	12.58	77.28	0.77	3.34	13	106.25		5
Салат из лука	20.0	30.0	0.310	2.140	1.140	28.290	0.490	3.570	1.900	37.450		19
Макароньы запечённые с отвар	150.0	170.0	12.840	12.540	20.850	204.630	14.540	14.870	22.850	235.310		
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	30.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	40.0	40.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	540	630	19.955	19.343	91.237	559.233	22.273	23.547	106.777	675.303		31
ПОЛДНИК												
Крем-брюле(варёная стущ.)	20.0	30.0	8.2	13.4	50.5	231.2	9.64	14.3	51.5	297.2		
Хлеб пшеничный	30.0	40.0	1.400	1.700	11.200	66.000	1.400	1.700	11.200	66.000		
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	200	250	9.645	15.1	73.685	342.65	11.08	16	77.4	414.6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1149	1381	41.54	47.443	228.062	1335.783	49.113	60.927	251.357	1587.353		