

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

Неделя 2
 День 5

13.01.2023 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 геркулесовая на молок	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
Печенье	15.0	20.0	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	319	406	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
Голубцы ленивые с отварным мясом	150.0	170.0	10.26	10.98	14.01	199.82	3.59	7.63	7.94	135.66		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	520	620	20.402	17.082	68.05	501.6	14.943	14.492	80.577	510.273		0
ПОЛДНИК												
Бутерброд с повидлом	50	60	3.750	5.000	37.250	218.500	4.500	6.000	44.700	250.200		4
Молоко	150.0	180	4.6	4.08	7.575	85.005	6.1	5.4	10.1	113.34		400
всего	200	240	8.35	9.08	44.825	303.505	10.6	11.4	54.8	363.54		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1124	1351	40.284	41.674	167.985	1201.875	40.824	46.227	209.757	1415.943		0