

Неделя 2

14.12.2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

День 4

/Голованова Л.Н./

| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущённым молоком | 100.0 | 115.0 | 5.240 | 7.810 | 18.750 | 166.790 | 6.98 | 10.72 | 25 | 222.38 | | 17 |
| Какао на молоке | 150.0 | 180.0 | 4.200 | 4.800 | 12.100 | 134.900 | 4.100 | 5.100 | 14.800 | 161.400 | | 8 |
| Печенье | 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 | 274 | 331 | 11.322 | 16.572 | 42.39 | 387.69 | 13.84 | 21.775 | 57.11 | 512.78 | | 0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 85 | 85 | 0.5 | 0 | 9.1 | 38 | 0.5 | 0 | 9.52 | 38.25 | | 15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной | 150.0 | 180.0 | 5.820 | 3.840 | 16.960 | 118.510 | 5.620 | 4.130 | 16.340 | 139.870 | | 16 |
| Гречневый гарнир | 100.0 | 120.0 | 3.900 | 4.100 | 20.840 | 138.250 | 5.07 | 5.33 | 27.08 | 179.65 | | 91 |
| Гуляш из отварного мяса | 60.0 | 70.0 | 9.810 | 6.890 | 4.890 | 130.230 | 10.476 | 7.711 | 5.786 | 138.191 | | 65 |
| 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 | 40.0 | 40.0 | 2.700 | 0.980 | 16.700 | 84.000 | 2.700 | 0.975 | 17.250 | 84.000 | | |
| Хлеб ржаной | 40.0 | 50.0 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | | |
| всего | 540.0 | 640.0 | 25.143 | 16.277 | 99.357 | 637.023 | 27.039 | 18.613 | 112.483 | 726.004 | | 0 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Салат"Винегрет" | 80.0 | 100.0 | 8.14 | 7.95 | 8.01 | 149.96 | 9.07 | 9.26 | 9.58 | 153.21 | | 2 |
| Хлеб пшеничный | 20.0 | 30.0 | 1.5 | 0.84 | 14.9 | 83.4 | 2.7 | 0.96 | 17.25 | 84 | | |
| Чай с сахаром, лимоном | 150.0 | 180.0 | 0.165 | 0 | 9.975 | 39.435 | 0.190 | 0.000 | 11.930 | 47.330 | | 18 |
| всего | 250 | 310 | 9.805 | 8.79 | 32.885 | 272.795 | 11.96 | 10.22 | 38.76 | 284.54 | | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1149 | 1366 | 46.77 | 41.639 | 183.732 | 1335.508 | 53.339 | 50.608 | 217.873 | 1561.574 | | 0 |