

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

Неделя 2
 День 5

15.03.2024 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 ячневая на молоке с ма	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
Батон с маслом	20/0,004	20/0,006	1.842	3.920	11.500	86.000	2.700	5.950	17.250	129.000		
всего	300	380	10.992	15.47	45.97	358.77	14.721	20.33	64.8	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
Котлета из мяса	60.0	70.0	13	13	4.9	184.7	15	15	5.7	215.5		5-Sep
Каша гречневая рассып.	110.0	120.0	2.18	2.05	5.8	100.15	2.56	2.96	6.4	106.64		91
Салат из свёклы с зелёным горошком	30.0	40.0	1.1	3.42	3.074	48	1.13	4.56	4.097	64		4
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	30.0	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	13.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	560	660	26.422	24.572	67.814	634.63	30.043	29.382	88.834	760.753		0
ПОЛДНИК												
Пирог с повидлом	50	60	3.730	1.950	34.420	166.900	4.130	2.170	38.220	185.500		177
Кефир	150.0	200	4.2	3.2	6.1	88.5	5.6	6.4	8.2	118		4
всего	200	260	7.93	5.15	40.52	255.4	9.73	8.57	46.42	303.5		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1145	1385	45.844	45.192	163.404	1286.8	54.994	58.282	209.574	1606.383		0

