

Утверждаю
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

15.07.2024 г.

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												
Каша гречневая молочная(жид.)	150.0	200.0	5.240	7.810	18.750	166.800	6.980	10.420	25.000	222.380		66
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	406.0	6.78	14.13	48.39	340.2	9.29	18.4	67.01	472.48		
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
Запеканка картофельная с отварным мясом	150.0	180.0	9.820	7.850	20.750	203.010	16.980	16.700	14.560	303.880		65
Салат со свежим огурцом, луком	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	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	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	550	670	17.882	13.052	82.444	550.18	30.813	24.342	101.337	745.693		
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	1204	1461	36.34	40.247	166.356	1195.521	52.938	57.36	206.371	1547.625		