

Неделя 2

15.01.2025 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

День 3

/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 | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая с маслом | 150.0 | 200.0 | 5.120 | 8.050 | 31.210 | 223.390 | 6.827 | 10.733 | 41.626 | 297.853 | | 181 |
| Кофейный напиток на молок | 150.0 | 180.0 | 4.200 | 4.800 | 19.000 | 132.500 | 4.420 | 4.420 | 17.840 | 120.450 | | 10 |
| Батон | 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 | 324 | 416 | 11.202 | 16.812 | 61.75 | 441.89 | 14.007 | 21.108 | 76.776 | 547.303 | | 0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 85 | 85 | 0.5 | 0 | 9.1 | 38 | 0.5 | 0 | 9.52 | 38.25 | | 15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками на м/о со сметаной | 150.0 | 180.0 | 0.850 | 3.380 | 8.230 | 63.090 | 1.650 | 4.800 | 12.100 | 98.200 | | 3 |
| Огурец солёный | 20.0 | 20.0 | 0.330 | 2.160 | 1.350 | 26.610 | 0.33 | 2.16 | 1.35 | 26.61 | | 20 |
| Суфле рыбное | 60.0 | 80.0 | 16.32 | 2.21 | 3.3 | 107.89 | 17.870 | 2.510 | 4.760 | 109.300 | | 14/7 |
| Гороховый гарнир | 100.0 | 110.0 | 20.560 | 5.720 | 43.010 | 301.820 | 22.37 | 6.31 | 45.79 | 321.6 | | 136 |
| 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 | 660 | 42.282 | 14.462 | 102.59 | 700.11 | 48.093 | 17.222 | 127.277 | 824.003 | | 0 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 120.0 | 140.0 | 1.93 | 6.21 | 10.08 | 109.87 | 2.25 | 7.23 | 11.76 | 128.17 | | 117 |
| Хлеб пшеничный | 20.0 | 30.0 | 1.84 | 0.642 | 11.5 | 56 | 2.7 | 0.975 | 17.25 | 84.1 | | |
| Чай с сахаром,лимоном | 150.0 | 180.0 | 1.84 | 3.2 | 13.275 | 98.75 | 3.120 | 3.240 | 17.700 | 109.280 | | 19 |
| всего | 290 | 350 | 5.61 | 10.052 | 34.855 | 264.62 | 8.07 | 11.445 | 46.71 | 321.55 | | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1249 | 1511 | 59.594 | 41.326 | 208.295 | 1444.62 | 70.67 | 49.775 | 260.283 | 1731.106 | | 0 |