

Неделя 2

19.12.2024 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												
Каша пшённая на молоке	150.0	200.0	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
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	11.322	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 картофельный 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
Суфле 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
Салат из свёклы	30.0	40.0	0.680	2.840	2.750	46.940	0.880	3.210	3.860	48.500		
Хлеб пшеничный	50.0	70.0	2.700	0.980	16.700	84.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	30.0	50.0	2.133	0.467	19.067	85.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	570.0	710.0	25.823	19.117	102.107	683.963	27.919	21.823	116.343	774.504		0
ПОЛДНИК												
Запеканка творожная	90.0	100.0	8.14	7.95	8.01	149.96	9.07	9.26	9.58	153.21		2
Сметанный соус	20.0	30.0	1.36	1.7	11.2	66	1.7	2.125	14	82.5		
Напиток из шиповника	150.0	180.0	0.048	0.11	15.33	61.44	0.610	0.250	17.080	73.200		18
всего	260	310	9.548	9.76	34.54	277.4	11.38	11.635	40.66	308.91		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1239	1521	47.193	45.449	188.137	1387.053	53.639	55.233	223.633	1634.444		0