

Утверждаю  
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка  
 \_\_\_\_\_/Голованова Л.Н./

Неделя 1  
 День 5

19.07.2024 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)		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша геркулесовая на молоке	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	127.000	6.800	8.700	21.200	136.300		48
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	165.900		8
Батон	20.0	30.0	1.980	0.830	15.840	81.500	2.700	0.975	17.250	84.000		4
Масло	4.0	6.0	0.040	3.320	0.040	30.000	0.060	4.980	0.060	45.000		13
<b>всего</b>	<b>324</b>	<b>416</b>	<b>10.72</b>	<b>12.85</b>	<b>53.18</b>	<b>373.4</b>	<b>14.66</b>	<b>21.055</b>	<b>51.91</b>	<b>431.2</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
<b>ОБЕД</b>												
Рассольник на к/б со сметаной	150.0	180.0	1.192	3.216	12.58	77.28	2	3.34	13	106.25		5
Салат из свежих огурцов, по	40.0	50.0	0.310	2.140	1.140	28.290	0.490	3.570	1.900	47.150		19
Макаронные изделия	100.0	110.0	3.900	4.100	20.840	138.250	4.300	4.900	24.800	152.650		28
Бефстроганов	60.0	80.0	10.020	9.480	25.800	135.600	15.360	13.640	34.400	180.800	35/50	44
Компот из сухофруктовс vit	150.0	180.0	0.780	0.000	20.900	80.700	1.040	0.000	26.960	98.960		7
Хлеб пшеничный	30.0	40.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	40.0	50.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
<b>всего</b>	<b>570</b>	<b>690</b>	<b>21.035</b>	<b>20.383</b>	<b>117.027</b>	<b>628.453</b>	<b>28.623</b>	<b>27.217</b>	<b>143.127</b>	<b>783.143</b>		<b>103</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Плюшка	80.0	90.0	5.6	9.6	39.1	268.1	9.64	14.3	51.5	301.1		
Кефир	150.0	200.0	4.200	3.200	6.100	88.500	5.600	6.400	8.200	108.000		2
<b>всего</b>	<b>230</b>	<b>290</b>	<b>9.8</b>	<b>12.8</b>	<b>45.2</b>	<b>356.6</b>	<b>15.24</b>	<b>20.7</b>	<b>59.7</b>	<b>409.1</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1209</b>	<b>1481</b>	<b>42.055</b>	<b>46.033</b>	<b>224.507</b>	<b>1396.453</b>	<b>59.023</b>	<b>68.972</b>	<b>264.257</b>	<b>1661.693</b>		