

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

Неделя 1

20.12.2023 г.

День 3

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)		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша "Боярская" молочная с	150.0	200.0	6.750	15.600	29.700	286.500	9	20.8	39.6	382		225
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	163.900		8
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	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
<b>всего</b>	<b>324</b>	<b>416</b>	<b>12.49</b>	<b>26.72</b>	<b>56.74</b>	<b>534.8</b>	<b>16.41</b>	<b>35.18</b>	<b>75.41</b>	<b>716</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>												
Суп с фрикадельками со сметаной	150.0	180.0	9.000	6.720	3.660	112.800	4.71	3.65	14.67	117.454		74
Каша перловая	100.0	110.0	2.560	14.020	6.400	125.150	4.5	1.02	5.04	58.16		91
Рыба тушёная с овощами	60.0	70.0	4.080	0.920	4.040	47.650	2.900	4.700	16.170	144.440		247
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	40.0	40.0	2.700	0.975	17.250	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	30.0	40.0	1.600	0.350	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
<b>всего</b>	<b>530</b>	<b>620</b>	<b>20.72</b>	<b>22.985</b>	<b>66.55</b>	<b>514.3</b>	<b>18.583</b>	<b>11.137</b>	<b>104.907</b>	<b>616.347</b>		<b>81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
Салат "Зёрнышко"	80.0	90.0	5	8.5	37.408	244.223	5.6	9.424	42.752	279.112		187
Печенье	20.0	30.0	2.7	0.97	17.25	84	2.9	1.3	17.9	85		
Чай с сахаром, лимоном	150.0	200.0	4.6	4.02	7.575	85.005	6.1	5.44	10.1	113.34		18
<b>всего</b>	<b>250</b>	<b>320</b>	<b>12.3</b>	<b>13.49</b>	<b>62.233</b>	<b>413.228</b>	<b>14.6</b>	<b>16.164</b>	<b>70.752</b>	<b>477.452</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1189</b>	<b>1441</b>	<b>46.01</b>	<b>63.195</b>	<b>194.623</b>	<b>1500.328</b>	<b>50.093</b>	<b>62.481</b>	<b>260.589</b>	<b>1848.049</b>		