

Утверждаю
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка
 _____/Голованова Л.Н./

Неделя 2

20.12.2024 г.

День 5

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 геркулесовая на молок	150.0	200.0	4.950	6.750	15.470	140.270	6.6	9	20.64	187.04		6
Кофейный напиток на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	19.000	132.500	5.421	5.380	26.910	187.840		10
Батон с маслом	20/0,004	30/0,006	1.842	3.920	11.500	86.000	2.700	5.950	17.250	129.000		
всего	300	380	10.992	15.47	45.97	358.77	14.721	20.33	64.8	503.88		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп рыбный	150.0	180.0	5.920	5.110	8.340	101.080	5.480	5.420	9.360	106.320		87
Жаркое по домашнему	150.0	180.0	10.26	10.98	14.01	199.82	16.07	16.1	20.54	293.06		1
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
Хлеб пшеничный	30.0	40.0	1.842	0.642	11.500	56.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	30.0	50.0	1.600	0.350	13.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	510	630	20.402	17.082	68.05	501.6	27.423	22.962	93.177	667.673		0
ПОЛДНИК												
Крем-брюле(варён.сгущ.)	20	25	2.700	3.860	32.170	201.300	3.100	4.020	35.400	212.500		2
Хлеб пшеничный	20	30	1.800	0.650	11.500	56.000	2.700	0.980	17.250	84.000		
Чай с лимоном	150.0	180	5.54	3.13	9.95	39.44	6.1	5.4	10.1	113.34		400
всего	190	235	10.04	7.64	53.62	296.74	11.9	10.4	62.75	409.84		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1085	1330	41.934	40.192	176.74	1195.11	54.544	53.692	230.247	1619.643		0