

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

Неделя 1

20.07.2023 г.

День 4

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				Витамин	№реп.
	1-3-х	3-7-х	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.		
ЗАВТРАК												
Каша манная на молоке	150.0	200.0	4.425	5.775	22.725	130.500	5.900	7.700	30.300	174.000		5/4
Кофейный напиток на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	19.000	132.500	5.421	3.380	26.910	187.840		10
Хлеб пшеничный	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	10.507	14.537	53.265	349	14.081	17.035	74.52	490.84		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150.0	180.0	2.400	1.600	13.000	92.000	3.010	2.000	16.100	113.100		16
Овощное рагу с отварным мясом	110.0	130.0	12.540	10.740	2.640	141.960	14.630	12.530	3.080	165.620		63
Компот из сухофруктов 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	30.0	30.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	470	560	20.553	13.787	72.307	482.993	24.113	16.297	88.207	575.013		86
ПОЛДНИК												
Запеканка творожная	80.0	90.0	11.09	6.56	8.03	103.197	12.7	8.24	8.75	175.13		33
Сметанный соус	20.0	30.0	0.234	1.74	0.84	20.48	0.348	2.4	1.47	29.45		69
Лимонный напиток	150.0	180.0	0.165	0	9.975	39.435	0.190	0.000	11.930	47.330		18
всего	250.0	300.0	11.5	8.3	18.8	163.1	13.2	10.6	22.2	251.9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1129	1361	43.049	36.624	153.517	1033.105	51.932	43.972	194.397	1356.013		