

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

Неделя 1
 День 5

21.07.2023 г.

Наименование блюда	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 рисовая на молоке	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	147.000	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
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
всего	324	416	10.24	15.02	52.24	395.3	14.21	23.08	57.01	472.3		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
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 из говядины	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		
всего	570	690	21.035	20.383	117.027	628.453	28.623	27.217	143.127	783.143		103
ПОЛДНИК												
Оладьи печёные	80.0	90.0	0.16	1.7	2.3	11.2	0.2	2.125	2.88	14		
Сгущёное молоко	20.0	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Чай с сахаром	150.0	180.0	0.045	0.000	11.985	45.450	0.040	0.000	14.700	51.400		2
всего	250	300	2.905	2.68	30.985	140.65	3.54	3.425	40.58	177.4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1229	1491	34.68	38.083	209.352	1202.403	46.873	53.722	250.237	1471.093		