

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

Неделя 1
 День 5

21.03.2025 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)		
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая на молок	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	147.000	6.800	8.700	21.200	136.300		48
Чай с сахаром	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	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		4
Масло	4.0	4.0	0.040	3.320	0.040	30.000	0.060	4.980	0.060	45.000		13
всего	324	414	11.44	13	54.04	395.9	15.26	21.38	57.66	459.2		
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	0.77	3.34	13	106.25		5
Бефстроганов	60.0	70.0	10.020	9.440	2.560	135.420	11.720	11.040	2.960	158.020		44
Гречневый гарнир	100.0	110.0	5.900	4.600	29.310	206.300	13.120	12.880	6.480	192.130		
Салат из лука	20.0	30.0	0.310	2.140	1.140	41.000	0.770	4.032	3.156	52.088		
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	50.0	70.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	30.0	50.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	560	690	23.035	20.843	102.257	709.033	32.853	33.059	94.623	804.781		56
ПОЛДНИК												
Крем-брюле(варён.сгущ.)	20.0	25.0	1.86	2.11	13.11	79.33	2	2.4	14	82.5		168
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	2.7	0.98	16.7	84	2.7	0.95	17.25	84		
Чай с сахаром	150.0	180.0	0.045	0.000	11.980	45.450	0.040	0.000	13.700	48.800		4
всего	190	235	4.605	3.09	41.79	208.78	4.74	3.35	44.95	215.3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1159	1424	39.58	36.933	207.187	1351.713	53.353	57.789	206.753	1517.531		