

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

Неделя 1
 День 5

22.03.2024 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 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
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	6.0	0.040	3.320	0.040	30.000	0.060	4.980	0.060	45.000		13
всего	324	416	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
Салат из лука	20.0	30.0	0.310	2.140	1.140	28.290	0.490	3.570	1.900	37.450		11
Бефстроганов	60.0	70.0	10.020	9.440	2.560	135.420	11.720	11.040	2.960	158.020		44
Макаронные изделия	110.0	120.0	11.770	1.430	75.240	368.500	12.840	1.560	82.080	402.000		18
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	30.0	30.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	550	650	28.905	17.673	148.187	858.523	32.293	21.277	168.967	1000.013		85
ПОЛДНИК												
Плюшка	80.0	90.0	5.6	9.6	39.1	268.1	9.64	14.3	51.5	340.4		168
Кефир	150.0	200.0	4.200	3.200	6.100	88.500	5.600	6.400	8.200	118.000		4
всего	230	290	9.8	12.8	45.2	356.6	15.24	20.7	59.7	458.4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1189	1441	50.645	43.473	256.527	1649.023	63.293	63.357	295.847	1955.863		