

Неделя 2

23.08.2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

День 3

/Голованова Л.Н./

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 рисовая с маслом	150.0	200.0	5.120	8.050	31.210	223.390	6.827	10.733	41.626	297.853		181
Кофейный напиток на молок	150.0	180.0	4.200	4.800	19.000	132.500	4.420	4.420	17.840	120.450		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	11.202	16.812	61.75	441.89	14.007	21.108	76.776	547.303		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Борщ на к/б со сметаной	150.0	180.0	0.850	3.380	8.230	63.090	1.650	4.800	12.100	98.200		3
Салат из свежих помидор, лука	30.0	40.0	0.330	2.160	1.350	26.610	0.33	2.16	1.35	26.61		20
Тефтели рыбные	60.0	80.0	10.36	3.01	2.38	17.7	17.870	2.510	4.760	109.300		14/7
Гороховый гарнир	100.0	110.0	20.560	5.720	43.010	301.820	22.37	6.31	45.79	321.6		136
Компот из сухофруктов с vit "С"	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	30.0	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	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	550	670	36.322	15.262	101.67	609.92	48.093	17.222	127.277	824.003		0
ПОЛДНИК												
Ватрушка с повидлом	80.0	90.0	4.13	2.17	38.22	185.5	5.6	9.424	42.752	279.112		117
Молоко	150.0	200.0	2.34	2.43	13.275	81.96	3.120	3.240	17.700	109.280		19
всего	230	290	6.47	4.6	51.495	267.46	8.72	12.664	60.452	388.392		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1189	1461	54.494	36.674	224.015	1357.27	71.32	50.994	274.025	1797.948		0