

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

Неделя 2
 День 5

24.03.2023 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 ячневая на молоке с ма	150.0	200.0	4.950	6.750	15.470	140.270	6.6	9	20.64	187.04		6
Кофейный напиток на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	19.000	132.500	5.421	5.380	26.910	187.840		10
Хлеб с маслом	20/0,004	30/0,006	1.842	3.920	11.500	86.000	2.700	5.950	17.250	129.000		
всего	300	380	10.992	15.47	45.97	358.77	14.721	20.33	64.8	503.88		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп рыбный	150.0	180.0	5.920	5.110	8.340	101.080	5.480	5.420	9.360	106.320		87
Гуляш мясной с гречневым гарниром	150.0	170.0	10.26	10.98	14.01	199.82	11.56	12.32	15.03	211.35		1
Компот из сухофруктовс vit	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	40.0	40.0	1.842	0.642	11.500	56.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	40.0	40.0	1.600	0.350	13.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	530	610	20.402	17.082	68.05	501.6	22.913	19.182	87.667	585.963		0
ПОЛДНИК												
Печенье (Вафли)	50	60	3.750	5.000	37.250	218.500	4.500	6.000	44.700	250.200		4
Молоко	150.0	200	4.6	4.08	7.575	85.005	6.1	5.4	10.1	113.34		400
всего	200	260	8.35	9.08	44.825	303.505	10.6	11.4	54.8	363.54		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1115	1335	40.244	41.632	167.945	1201.875	48.734	50.912	216.787	1491.633		0