

Неделя 2

26.01.2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

День 4

/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 | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная со сгущённым молоком | 100.0 | 115.0 | 5.240 | 7.810 | 18.750 | 166.790 | 6.98 | 10.72 | 25 | 222.38 | | 17 |
| Какао на молоке | 150.0 | 180.0 | 4.200 | 4.800 | 12.100 | 134.900 | 4.100 | 5.100 | 14.800 | 161.400 | | 8 |
| Печенье | 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 | 274 | 331 | 11.322 | 16.572 | 42.39 | 387.69 | 13.84 | 21.775 | 57.11 | 512.78 | | 0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 85 | 85 | 0.5 | 0 | 9.1 | 38 | 0.5 | 0 | 9.52 | 38.25 | | 15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне со сметаной | 150.0 | 180.0 | 5.820 | 3.840 | 16.960 | 118.510 | 5.620 | 4.130 | 16.340 | 139.870 | | 16 |
| Гречневый гарнир | 100.0 | 130.0 | 3.900 | 4.100 | 20.840 | 138.250 | 5.07 | 5.33 | 27.08 | 179.65 | | 28 |
| Гуляш мясной | 60.0 | 70.0 | 16.320 | 15.960 | 3.300 | 222.120 | 10.476 | 7.711 | 5.786 | 138.191 | | 65 |
| 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 | 30.0 | 40.0 | 2.700 | 0.980 | 16.700 | 84.000 | 2.700 | 0.975 | 17.250 | 84.000 | | |
| Хлеб ржаной | 40.0 | 40.0 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | | |
| всего | 530.0 | 640.0 | 31.653 | 25.347 | 97.767 | 728.913 | 27.039 | 18.613 | 112.483 | 726.004 | | 0 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Винегрет" | 90.0 | 110.0 | 11.09 | 6.56 | 8.03 | 103.197 | 12.7 | 8.24 | 8.75 | 175.13 | | 33 |
| Хлеб пшеничный | 20.0 | 30.0 | 1.360 | 1.700 | 11.200 | 66.000 | 1.700 | 2.125 | 14.000 | 82.500 | | |
| Чай с сахаром, лимоном | 150.0 | 180.0 | 0.165 | 0 | 9.975 | 39.435 | 0.190 | 0.000 | 11.930 | 47.330 | | 18 |
| всего | 260 | 320 | 12.615 | 8.26 | 29.205 | 208.632 | 14.59 | 10.365 | 34.68 | 304.96 | | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1149 | 1376 | 56.09 | 50.179 | 178.462 | 1363.235 | 55.969 | 50.753 | 213.793 | 1581.994 | | 0 |