

Неделя 2

28.03.2024 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												
Каша пшённая мол. с мас.	150.0	200.0	12.850	7.810	18.750	196.100	14.4	10.37	22.75	257.63		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
Батон	20.0	20.0	1.842	0.642	11.500	56.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Сыр	5.0	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000	1.150	1.450	0.000	18.000		13
всего	325	405	20.042	14.702	42.35	405	22.35	17.895	54.8	521.03		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп овощной 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
Макаронные изделия	100.0	120.0	10.770	1.430	75.010	368.500	12.84	1.56	82.08	402		18
Гуляш из отварного мяса	60.0	70.0	13.000	10.100	2.560	165.400	16.400	11.000	4.700	178.500		48
Солёный огурец	20.0	30.0	0.000	0.000	0.780	3.200	0.000	0.000	1.170	4.800		
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	30.0	2.700	0.980	16.700	84.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	30.0	50.0	2.133	0.467	19.067	85.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	540.0	660.0	35.203	16.817	151.977	905.643	40.733	18.132	167.567	993.463		0
ПОЛДНИК												
Запеканка творожная	80.0	90.0	11.09	6.56	8.03	103.197	12.7	8.24	8.75	175.13		2
Сметанный соус	20.0	30.0	0.238	1.6	0.98	19.65	0.348	2.7	1.47	29.45		69
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	250	300	11.493	8.16	18.985	162.282	13.238	10.94	22.15	251.91		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	1450	67.238	39.679	222.412	1510.925	76.821	46.967	254.037	1804.653		0