

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

Неделя 1
 День 2

28.03.2023 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 пшеничная с маслом | 150.0 | 200.0 | 4.500 | 3.900 | 25.200 | 147.000 | 6.000 | 5.200 | 33.600 | 196.000 | | 14/4 |
| Кофейный напиток на молоке | 150.0 | 180.0 | 4.200 | 4.800 | 19.000 | 132.500 | 5.421 | 3.380 | 26.910 | 187.840 | | 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 | 10.582 | 12.662 | 55.74 | 365.5 | 14.181 | 14.535 | 77.82 | 512.84 | | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 85 | 85 | 0.5 | 0 | 9.1 | 38 | 0.5 | 0 | 9.52 | 38.25 | | 15 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной м/к бульоне со сметаной | 150.0 | 180.0 | 2.580 | 0.375 | 6.270 | 45.360 | 3.080 | 0.450 | 7.540 | 55.080 | | 12 |
| Плов из отварного мяса | 125.0 | 145.0 | 9.250 | 9.130 | 23.500 | 207.500 | 10.730 | 10.590 | 26.680 | 240.700 | | 5/8 |
| Салат витаминный | 30.0 | 40.0 | 0.330 | 2.150 | 1350.000 | 26.610 | 0.490 | 2.860 | 1.800 | 35.170 | | 20 |
| 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 | 40.0 | 40.0 | 2.700 | 0.975 | 17.250 | 84.000 | 3.300 | 1.300 | 23.000 | 112.000 | | |
| Хлеб ржаной | 30.0 | 40.0 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | | |
| всего | 525 | 625 | 17.773 | 13.097 | 1436.987 | 529.503 | 20.773 | 15.667 | 105.047 | 627.243 | | 19 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Втруска с творогом | 70.0 | 80.0 | 7.540 | 7.920 | 23.890 | 200.840 | 8.700 | 8.500 | 25.100 | 219.940 | | 140 |
| Чай с сахаром, лимон | 150.0 | 180.0 | 0.165 | 0.000 | 9.975 | 39.435 | 0.190 | 0.000 | 11.930 | 47.330 | | 18 |
| всего | 220 | 260 | 7.705 | 7.92 | 33.865 | 240.275 | 8.89 | 8.5 | 37.03 | 267.27 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1154 | 1386 | 36.56 | 33.679 | 1535.692 | 1173.278 | 44.344 | 38.702 | 229.417 | 1445.603 | | |