

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

Неделя 2
 День 5

29.12.2023 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 геркулесовая на молок	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
Печенье 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
Голубцы ленивые с отварн.мясом	150.0	170.0	10.26	10.98	14.01	199.82	16.07	16.1	20.54	293.06		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	27.423	22.962	93.177	667.673		0
ПОЛДНИК												
Бутерброт с повидлом	50	60	2.700	3.860	32.170	201.300	3.100	4.020	35.400	212.500		2
Молоко	150.0	200	4.6	4.08	7.575	85.005	6.1	5.4	10.1	113.34		400
всего	200	260	7.3	7.94	39.745	286.305	9.2	9.42	45.5	325.84		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1115	1335	39.194	40.492	162.865	1184.675	51.844	52.712	212.997	1535.643		0