

Неделя 2

29.06.2023 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 твор.со сгущённым молоком	80/20,0	90/25,0	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
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	174	216	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 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
Салат из зеленого горошка с луком	30.0	40.0	1.050	2.000	4.550	33.200	1.45	2.7	6.05	44.2		17
Макаронны запечёные с отв.мясом	150.0	170.0	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	550.0	650.0	28.803	23.247	81.477	623.863	23.419	15.983	91.453	590.554		0
ПОЛДНИК												
Булочка домашняя	80.0	90.0	11.09	6.56	8.03	103.197	12.7	8.24	8.75	175.13		33
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	230	270	11.255	6.56	18.005	142.632	12.89	8.24	20.68	222.46		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1039	1221	51.88	46.379	150.972	1192.185	50.649	45.998	178.763	1364.044		0