

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

Неделя 2
 День 1

29.01.2024 г.

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет Химический состав				от 3-х до 7-ми лет Химический состав				Витамин	№реп.
	1-3-х	3-7-х	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.		
ЗАВТРАК												
Каша "Дружба" молочная с маслом (жидкая)	150.0	200.0	4.74	7.635	19.755	167.37	6.32	10.18	26.34	223.16		27
Кисель	150.0	180.0	0.000	0.000	14.700	60.000	0.000	0.000	17.640	63.200		3
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	324	416	6.622	11.597	45.995	313.37	9.08	16.135	61.29	415.36		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Щи из с\к с фасолью на м/к бульоне со сметаной	150.0	180.0	1.076	6.039	10.031	111.090	1.670	5.890	10.340	101.840		3
Жаркое по-домашнему с мясом	120.0	160.0	9.070	9.260	9.580	153.210	15.100	16.700	16.900	241.320		39
Салат из зелён.горош. с луко	30.0	40.0	0.260	2.130	0.780	23.190	0.260	2.130	0.780	23.190		17
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	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	40.0	50.0	2.133	0.467	19.067	85.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	530.0	650.0	16.0	18.9	77.1	537.5	23.5	26.5	97.0	662.6		0
ПОЛДНИК												
Яйцо варёное вкрутую	20.0	40.0	6.340	7.600	35.300	222.600	7.132	8.55	39.713	250.425		58
Хлеб пшеничный с маслом	20.0	30.0	1.360	1.700	11.200	66.000	1.7	2.125	14	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	190	250	7.865	9.3	56.475	328.035	9.022	10.675	65.643	380.255		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1129	1401	31.006	39.773	188.628	1216.928	42.105	53.297	233.5	1496.508		0