

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

Неделя 1
 День 3

30.08.2023 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 "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 "Боярская" молочная с	150.0	200.0	6.750	15.600	29.700	286.500	9	20.8	39.6	382		225
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	163.900		8
Печенье	15.0	20.0	1.500	3.000	14.900	83.400	2.250	3.000	22.350	125.100		4
Масло	4.0	6.0	0.040	3.320	0.040	30.000	0.060	4.980	0.060	45.000		13
всего	319	406	12.49	26.72	56.74	534.8	16.41	35.18	75.41	716		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп фасолевый со сметаной	150.0	180.0	9.000	6.720	3.660	112.800	4.71	3.65	14.67	117.454		74
Отварной картофель	110.0	130.0	2.560	14.020	6.400	125.150	4.5	1.02	5.04	58.16		4/7
Рыба тушеная с овощами	60.0	70.0	4.080	0.920	4.040	47.650	2.900	4.700	16.170	144.440		247
Компот из сухофруктовс vit	150.0	180.0	0.780	0.000	20.900	80.700	1.040	0.000	26.960	98.960		7
Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.700	0.975	17.250	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	30.0	40.0	1.600	0.350	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	530	630	20.72	22.985	66.55	514.3	18.583	11.137	104.907	616.347		81
ПОЛДНИК												
Салат "Винегрет"	90.0	100.0	5	8.5	37.408	244.223	5.6	9.424	42.752	279.112		187
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	2.7	0.975	17.25	84	2.78	1.2	17.95	84.2		
Чай с сахаром,молоком	150.0	200.0	4.6	4.02	7.575	85.005	6.1	5.44	10.1	113.34		400
всего	260	330	12.3	13.495	62.233	413.228	14.48	16.064	70.802	476.652		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1194	1451	46.01	63.2	194.623	1500.328	49.973	62.381	260.639	1847.249		