

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

Неделя 1

30.03.2023 г.

День 4

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				Витамин	№реп.
	1-3-х	3-7-х	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.		
ЗАВТРАК												
Каша манная на молоке	150.0	200.0	4.425	5.775	22.725	130.500	5.900	7.700	30.300	174.000		5/4
Какао 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	10.507	14.537	53.265	349	14.081	17.035	74.52	490.84		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150.0	180.0	2.400	1.600	13.000	92.000	3.010	2.000	16.100	113.100		16
Сосиска отварная	40.0	60.0	12.540	10.740	2.640	141.960	14.630	12.530	3.080	165.620		63
Овощное рагу	100.0	120.0	2.5	3.39	9.63	84.21	3	4.07	14.55	94.63		10
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	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	30.0	30.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	500	600	23.053	17.177	81.937	567.203	27.113	20.367	102.757	669.643		96
ПОЛДНИК												
Запеканка творожная	80.0	90.0	11.09	7.81	8.03	175.13	12.7	8.24	8.75	196.1		33
Сметанный соус	20.0	30.0	0.234	1.74	0.84	20.48	0.348	2.4	1.47	29.45		69
Лимон.напиток	150.0	180.0	0.165	0	9.975	39.435	0.190	0.000	11.930	47.330		18
всего	250.0	300.0	11.5	9.6	18.8	235.0	13.2	10.6	22.2	272.9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1159	1401	45.549	41.264	163.147	1189.248	54.932	48.042	208.947	1471.613		