

Утверждаю  
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

30.01.2023 г.

Голованова Л.Н.

Неделя 1  
 День 1

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)		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша гречневая рассыпчатая	150.0	200.0	4.950	6.750	15.470	140.270	6.600	9.000	20.640	187.040		6
Кисель с сахаром	150.0	180.0	0.000	0.000	14.700	60.000	0.000	0.000	19.600	80.000		3
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
<b>всего</b>	<b>319</b>	<b>406.0</b>	<b>6.49</b>	<b>13.07</b>	<b>45.11</b>	<b>313.67</b>	<b>8.91</b>	<b>16.98</b>	<b>62.65</b>	<b>437.14</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
<b>ОБЕД</b>												
Суп гороховый на м/к бульоне	150.0	180.0	3.580	2.080	14.214	123.280	7.580	3.360	22.460	143.200		8
Запеканка картофельная с отварным мясом	60.0	70.0	16.320	15.960	3.300	222.120	19.040	18.620	3.850	259.140		65
Салат с солёным огурцом, луком, растительным маслом	30.0	40.0	0.26	2.13	0.78	23.19	0.38	2.84	1.04	30.32		17
Компот из сухофруктов с vit "С"	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	1.842	0.642	11.500	56.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	40.0	50.0	1.600	0.350	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
<b>всего</b>	<b>460</b>	<b>560</b>	<b>24.382</b>	<b>21.162</b>	<b>64.994</b>	<b>569.29</b>	<b>32.873</b>	<b>26.262</b>	<b>90.627</b>	<b>700.953</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>												
Омлет натуральный	80.0	90.0	9.291	12.423	2.937	165.691	10.453	13.976	3.304	186.402		58
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	1.842	0.642	11.500	56.000	1.842	0.642	11.500	56.000		
Чай с сахаром	150.0	180.0	0.045	0.000	11.985	45.450	0.040	0.000	13.700	48.800		2
<b>всего</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>11.178</b>	<b>13.065</b>	<b>26.422</b>	<b>267.141</b>	<b>12.335</b>	<b>14.618</b>	<b>28.504</b>	<b>291.202</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1114</b>	<b>1351</b>	<b>42.55</b>	<b>47.297</b>	<b>145.626</b>	<b>1188.101</b>	<b>54.618</b>	<b>57.86</b>	<b>191.301</b>	<b>1467.545</b>		