

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

Неделя 1
 День 2

31.01.2023 г.

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												
Каша пшеничная с маслом	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	147.000	6.000	5.200	33.600	196.000		14/4
Кофейный напиток 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	10.582	12.662	55.74	365.5	14.181	14.535	77.82	512.84		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150.0	180.0	2.580	0.375	6.270	45.360	3.080	0.450	7.540	55.080		12
Плов из отварного мяса	125.0	145.0	9.250	9.130	23.500	207.500	10.730	10.590	26.680	240.700		5/8
Салат витаминный	30.0	40.0	0.330	2.150	1350.000	26.610	0.490	2.860	1.800	35.170		20
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	40.0	40.0	2.700	0.975	17.250	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	30.0	40.0	2.133	0.467	19.067	85.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	525	625	17.773	13.097	1436.987	529.503	20.773	15.667	105.047	627.243		19
ПОЛДНИК												
Ватрушка с творогом	70.0	80.0	7.540	7.920	23.890	200.840	8.700	8.500	25.100	219.940		140
Чай с сахаром, лимон	150.0	180.0	0.165	0.000	9.975	39.435	0.190	0.000	11.930	47.330		18
всего	220	260	7.705	7.92	33.865	240.275	8.89	8.5	37.03	267.27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1154	1386	36.56	33.679	1535.692	1173.278	44.344	38.702	229.417	1445.603		