

Неделя 2

31.01.2024 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

День 3

/Голованова Л.Н./

| 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) |             |          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                |             |                      |               |                |                        |                    |               |                |                        |             |          |
| Каша рисовая с маслом           | 150.0          | 200.0       | 5.120                | 8.050         | 31.210         | 223.390                | 6.827              | 10.733        | 41.626         | 297.853                |             | 181      |
| Кофейный напиток на молок       | 150.0          | 180.0       | 4.200                | 4.800         | 19.000         | 132.500                | 4.420              | 4.420         | 17.840         | 120.450                |             | 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       |
| <b>всего</b>                    | <b>324</b>     | <b>416</b>  | <b>11.202</b>        | <b>16.812</b> | <b>61.75</b>   | <b>441.89</b>          | <b>14.007</b>      | <b>21.108</b> | <b>76.776</b>  | <b>547.303</b>         |             | <b>0</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>                     |                |             |                      |               |                |                        |                    |               |                |                        |             |          |
| Борщ на к/б со сметаной         | 150.0          | 180.0       | 0.850                | 3.380         | 8.230          | 63.090                 | 1.650              | 4.800         | 12.100         | 98.200                 |             | 3        |
| Огурец солёный                  | 20.0           | 30.0        | 0.330                | 2.160         | 1.350          | 26.610                 | 0.33               | 2.16          | 1.35           | 26.61                  |             | 20       |
| Суфле рыбное                    | 60.0           | 80.0        | 16.32                | 2.21          | 3.3            | 107.89                 | 17.870             | 2.510         | 4.760          | 109.300                |             | 14/7     |
| Гороховый гарнир                | 100.0          | 110.0       | 20.560               | 5.720         | 43.010         | 301.820                | 22.37              | 6.31          | 45.79          | 321.6                  |             | 136      |
| 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                     | 30.0           | 40.0        | 1.600                | 0.350         | 14.300         | 64.000                 | 2.133              | 0.467         | 19.067         | 85.333                 |             |          |
| <b>всего</b>                    | <b>540</b>     | <b>660</b>  | <b>42.282</b>        | <b>14.462</b> | <b>102.59</b>  | <b>700.11</b>          | <b>48.093</b>      | <b>17.222</b> | <b>127.277</b> | <b>824.003</b>         |             | <b>0</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |                |             |                      |               |                |                        |                    |               |                |                        |             |          |
| Плюшка                          | 70.0           | 80.0        | 7.54                 | 7.9           | 23.89          | 200.84                 | 8.7                | 8.5           | 25.1           | 209.23                 |             | 117      |
| Чай с сахаром,лимоном           | 150.0          | 180.0       | 1.84                 | 3.2           | 13.275         | 98.75                  | 3.120              | 3.240         | 17.700         | 109.280                |             | 19       |
| <b>всего</b>                    | <b>220</b>     | <b>260</b>  | <b>9.38</b>          | <b>11.1</b>   | <b>37.165</b>  | <b>299.59</b>          | <b>11.82</b>       | <b>11.74</b>  | <b>42.8</b>    | <b>318.51</b>          |             | <b>0</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            | <b>1169</b>    | <b>1421</b> | <b>63.364</b>        | <b>42.374</b> | <b>210.605</b> | <b>1479.59</b>         | <b>74.42</b>       | <b>50.07</b>  | <b>256.373</b> | <b>1728.066</b>        |             | <b>0</b> |