

Утверждаю  
 Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка  
 \_\_\_\_\_/Голованова Л.Н./

Неделя 1  
 День 2

04.02.2025 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) |             |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                |             |                      |               |                 |                        |                    |               |                |                        |             |           |
| 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        |
| Батон                                 | 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>10.582</b>        | <b>12.662</b> | <b>55.74</b>    | <b>365.5</b>           | <b>14.181</b>      | <b>14.535</b> | <b>77.82</b>   | <b>512.84</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>                           |                |             |                      |               |                 |                        |                    |               |                |                        |             |           |
| Свёкольник 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                | 145.0          | 175.0       | 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                        | 50.0           | 70.0        | 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                 |             |           |
| <b>всего</b>                          | <b>555</b>     | <b>685</b>  | <b>17.773</b>        | <b>13.097</b> | <b>1436.987</b> | <b>529.503</b>         | <b>20.773</b>      | <b>15.667</b> | <b>105.047</b> | <b>627.243</b>         |             | <b>19</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |                |             |                      |               |                 |                        |                    |               |                |                        |             |           |
| Сырники из творога                    | 80.0           | 90.0        | 7.540                | 7.920         | 23.890          | 200.840                | 8.700              | 8.500         | 25.100         | 219.940                |             | 140       |
| Сметанный соус                        | 20.0           | 30.0        | 0.110                | 1.120         | 1.080           | 16.570                 | 0.300              | 1.900         | 1.510          | 20.340                 |             |           |
| 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        |
| <b>всего</b>                          | <b>250</b>     | <b>300</b>  | <b>7.815</b>         | <b>9.04</b>   | <b>34.945</b>   | <b>256.845</b>         | <b>9.19</b>        | <b>10.4</b>   | <b>38.54</b>   | <b>287.61</b>          |             |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  | <b>1214</b>    | <b>1486</b> | <b>36.67</b>         | <b>34.799</b> | <b>1536.772</b> | <b>1189.848</b>        | <b>44.644</b>      | <b>40.602</b> | <b>230.927</b> | <b>1465.943</b>        |             |           |