

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

Неделя 1
 День 5

05.07.2024 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 геркулесовая на молоке	150.0	200.0	4.500	3.900	25.200	127.000	6.800	8.700	21.200	136.300		48
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	165.900		8
Батон	20.0	30.0	1.980	0.830	15.840	81.500	2.700	0.975	17.250	84.000		4
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	10.72	12.85	53.18	373.4	14.66	21.055	51.91	431.2		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Рассольник на к/б со сметаной	150.0	180.0	1.192	3.216	12.58	77.28	2	3.34	13	106.25		5
Салат из свежих огурцов, по	40.0	50.0	0.310	2.140	1.140	28.290	0.490	3.570	1.900	47.150		19
Макаронные изделия	100.0	110.0	3.900	4.100	20.840	138.250	4.300	4.900	24.800	152.650		28
Бефстроганов	60.0	80.0	10.020	9.480	25.800	135.600	15.360	13.640	34.400	180.800	35/50	44
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	40.0	2.700	0.980	16.700	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	40.0	50.0	2.133	0.467	19.067	84.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	570	690	21.035	20.383	117.027	628.453	28.623	27.217	143.127	783.143		103
ПОЛДНИК												
Плюшка	80.0	90.0	5.6	9.6	39.1	268.1	9.64	14.3	51.5	301.1		
Кефир	150.0	200.0	4.200	3.200	6.100	88.500	5.600	6.400	8.200	108.000		2
всего	230	290	9.8	12.8	45.2	356.6	15.24	20.7	59.7	409.1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1209	1481	42.055	46.033	224.507	1396.453	59.023	68.972	264.257	1661.693		