

Неделя 2

05.10.2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Васильевка

День 4

/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)		
ЗАВТРАК												
Запеканка творожная со сгущённым молоком	100.0	115.0	5.240	7.810	18.750	166.790	6.98	10.72	25	222.38		17
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	4.100	5.100	14.800	161.400		8
Печенье	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	274	331	11.322	16.572	42.39	387.69	13.84	21.775	57.11	512.78		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	150.0	180.0	5.820	3.840	16.960	118.510	5.620	4.130	16.340	139.870		16
Гречневый гарнир	100.0	120.0	3.900	4.100	20.840	138.250	5.07	5.33	27.08	179.65		91
Гуляш из отварного мяса	60.0	70.0	9.810	6.890	4.890	130.230	10.476	7.711	5.786	138.191		65
Компот из сухофруктовс vit	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	0.980	16.700	84.000	2.700	0.975	17.250	84.000		
Хлеб ржаной	40.0	50.0	2.133	0.467	19.067	85.333	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	540.0	640.0	25.143	16.277	99.357	637.023	27.039	18.613	112.483	726.004		0
ПОЛДНИК												
Салат"Винегрет"	80.0	100.0	8.14	7.95	8.01	149.96	9.07	9.26	9.58	153.21		2
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	1.5	0.84	14.9	83.4	2.7	0.96	17.25	84		
Чай с сахаром, лимоном	150.0	180.0	0.165	0	9.975	39.435	0.190	0.000	11.930	47.330		18
всего	250	310	9.805	8.79	32.885	272.795	11.96	10.22	38.76	284.54		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1149	1366	46.77	41.639	183.732	1335.508	53.339	50.608	217.873	1561.574		0