

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

Неделя 1

06.03.2024 г.

День 4

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				Витамин	№реп.
	1-3-х	3-7-х	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Энерг.		
ЗАВТРАК												
Каша манная на молоке	150.0	200.0	4.425	5.775	22.725	130.500	5.900	7.700	30.300	174.000		5/4
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		
Сыр	5.0	5.0	1.150	1.450	0.000	18.000	1.150	1.450	0.000	18.000		13
всего	325	415	11.617	12.667	53.225	337	15.171	13.505	74.46	463.84		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150.0	180.0	2.400	1.600	13.000	92.000	3.010	2.000	16.100	113.100		16
Овощное рагу с отварным мясом	150.0	170.0	2.5	3.39	9.63	84.21	3	4.07	14.55	94.63		10
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	40.0	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	530	620	10.513	6.437	79.297	425.243	12.483	7.837	99.677	504.023		33
ПОЛДНИК												
Лапшевник с творогом	90.0	100.0	7.9	6.1	24.8	188.4	8.1	6.5	25.5	190		33
Сметанный соус	20.0	30.0	0.234	1.6	0.98	19.65	0.3	1.9	1.51	20.34		69
Лимон.напиток	150.0	180.0	0.218	0	21.78	101.75	0.225	0.000	28.920	118.125		18
всего	260.0	310.0	8.4	7.7	47.6	309.8	8.6	8.4	55.9	328.5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	1430	30.982	26.804	189.182	1110.043	36.779	29.742	239.587	1334.578		