

Неделя 2

07.11.2024 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 | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшённая на молоке | 150.0 | 200.0 | 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 |
| 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 |
| всего | 324 | 416 | 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 картофельный 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 |
| Суфле 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 |
| Салат из свёклы | 30.0 | 40.0 | 0.680 | 2.840 | 2.750 | 46.940 | 0.880 | 3.210 | 3.860 | 48.500 | | |
| Хлеб пшеничный | 50.0 | 70.0 | 2.700 | 0.980 | 16.700 | 84.000 | 2.700 | 0.975 | 17.250 | 84.000 | | |
| Хлеб ржаной | 30.0 | 50.0 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | 2.133 | 0.467 | 19.067 | 85.333 | | |
| всего | 570.0 | 710.0 | 25.823 | 19.117 | 102.107 | 683.963 | 27.919 | 21.823 | 116.343 | 774.504 | | 0 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 90.0 | 100.0 | 8.14 | 7.95 | 8.01 | 149.96 | 9.07 | 9.26 | 9.58 | 153.21 | | 2 |
| Сметанный соус | 20.0 | 30.0 | 1.36 | 1.7 | 11.2 | 66 | 1.7 | 2.125 | 14 | 82.5 | | |
| Напиток из шиповника | 150.0 | 180.0 | 0.048 | 0.11 | 15.33 | 61.44 | 0.610 | 0.250 | 17.080 | 73.200 | | 18 |
| всего | 260 | 310 | 9.548 | 9.76 | 34.54 | 277.4 | 11.38 | 11.635 | 40.66 | 308.91 | | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1239 | 1521 | 47.193 | 45.449 | 188.137 | 1387.053 | 53.639 | 55.233 | 223.633 | 1634.444 | | 0 |