

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

Неделя 1

08.11.2023 г.

День 3

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	Химический состав				Химический состав					
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)		
ЗАВТРАК												
Каша "Боярская" молочная с	150.0	200.0	6.750	15.600	29.700	286.500	9	20.8	39.6	382		225
Какао на молоке	150.0	180.0	4.200	4.800	12.100	134.900	5.100	6.400	13.400	163.900		8
Хлеб пшеничный	20.0	30.0	1.500	3.000	14.900	83.400	2.250	3.000	22.350	125.100		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	12.49	26.72	56.74	534.8	16.41	35.18	75.41	716		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	85	85	0.5	0	9.1	38	0.5	0	9.52	38.25		15
ОБЕД												
Суп с фрикадельками со сметаной	150.0	180.0	9.000	6.720	3.660	112.800	4.71	3.65	14.67	117.454		74
Каша перловая	100.0	110.0	2.560	14.020	6.400	125.150	4.5	1.02	5.04	58.16		91
Рыба тушёная с овощами	60.0	70.0	4.080	0.920	4.040	47.650	2.900	4.700	16.170	144.440		247
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	0.975	17.250	84.000	3.300	1.300	23.000	112.000		
Хлеб ржаной	30.0	40.0	1.600	0.350	14.300	64.000	2.133	0.467	19.067	85.333		
всего	530	620	20.72	22.985	66.55	514.3	18.583	11.137	104.907	616.347		81
ПОЛДНИК												
Салат "Зёрнышко"	80.0	90.0	5	8.5	37.408	244.223	5.6	9.424	42.752	279.112		187
Печенье	20.0	30.0	2.7	0.97	17.25	84	2.9	1.3	17.9	85		
Чай с сахаром, лимоном	150.0	200.0	4.6	4.02	7.575	85.005	6.1	5.44	10.1	113.34		18
всего	250	320	12.3	13.49	62.233	413.228	14.6	16.164	70.752	477.452		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1189	1441	46.01	63.195	194.623	1500.328	50.093	62.481	260.589	1848.049		