

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ с.Купино  
\_\_\_\_\_/Л.В.Климова/

Неделя 2

06.11.2025г.

День 9

| Наименование блюд                                   | Выход блюд (г) |             | от 1 года до 3-х лет<br>Химический состав |              |                 |                              | от 3-х до 7-ми лет<br>Химический состав |              |                 |                              | Витамин<br>"С" | №реп.         |
|-----------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|-----------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------|----------------|---------------|
|                                                     | 1-3-х          | 3-7-х       | Белки<br>(г)                              | Жиры<br>(г)  | Углеводы<br>(г) | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г)                            | Жиры<br>(г)  | Углеводы<br>(г) | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) |                |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                      |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |               |
| Каша из пшена и риса<br>молочная жидкая<br>"Дружба" | 150.0          | 200.0       | 4.740                                     | 7.600        | 19.700          | 167.400                      | 4.74                                    | 10.1         | 26.34           | 223.1                        |                | 66            |
| Кисель молочный                                     | 150.0          | 200.0       | 3.150                                     | 2.790        | 22.680          | 128.550                      | 4.200                                   | 3.720        | 30.240          | 171.400                      |                | 384           |
| Бутерброд с маслом                                  | 30\5           | 40\5        | 1.830                                     | 5.640        | 10.960          | 102.000                      | 2.440                                   | 7.500        | 14.620          | 136.000                      |                | 1             |
|                                                     |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |               |
| <b>всего</b>                                        | <b>300</b>     | <b>400</b>  | <b>9.72</b>                               | <b>16.03</b> | <b>53.34</b>    | <b>397.95</b>                | <b>11.38</b>                            | <b>21.32</b> | <b>71.2</b>     | <b>530.5</b>                 |                | <b>0</b>      |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                               |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |               |
| Напиток вишневый                                    | <b>100</b>     | <b>100</b>  | <b>0.05</b>                               | <b>0.01</b>  | <b>8.63</b>     | <b>35.04</b>                 | <b>0.05</b>                             | <b>0.01</b>  | <b>8.63</b>     | <b>35.04</b>                 | <b>0,9\0,9</b> | <b>160204</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                         |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |               |
| Суп свекольный на м/б со<br>сметаной                | 150\20         | 200\20      | 2.800                                     | 1.270        | 7.630           | 54.600                       | 3.740                                   | 1.700        | 10.180          | 72.820                       |                | 44            |
| Котлета из говядины                                 | 50.0           | 70.0        | 9.100                                     | 10.000       | 4.920           | 378.700                      | 10.680                                  | 11.720       | 5.740           | 176.750                      |                | 25            |
| Каша ячневая                                        | 100.0          | 150.0       | 10                                        | 1.3          | 66.3            | 324                          | 16                                      | 2.08         | 106.08          | 82.94                        |                | т/к           |
| Кисель плодово-ягодный                              | 150.0          | 180.0       | 0.000                                     | 0.000        | 21.200          | 84.600                       | 0.100                                   | 0.100        | 27.900          | 113.000                      |                | 411           |
| Хлеб пшеничный                                      | 30.0           | 40.0        | 1.930                                     | 0.350        | 1.740           | 50.750                       | 2.200                                   | 0.400        | 2.200           | 58.000                       |                | 701           |
| Хлеб ржаной                                         | 40.0           | 50.0        | 2.600                                     | 0.300        | 16.900          | 81.600                       | 3.200                                   | 0.400        | 21.100          | 102.000                      |                | 700           |
| <b>всего</b>                                        | <b>370</b>     | <b>490</b>  | <b>26.43</b>                              | <b>13.22</b> | <b>118.69</b>   | <b>974.25</b>                | <b>35.92</b>                            | <b>16.4</b>  | <b>173.2</b>    | <b>605.51</b>                |                | <b>0</b>      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |                |             |                                           |              |                 |                              |                                         |              |                 |                              |                |               |
| Яйцо вареное                                        | 25             | 25          | 3.100                                     | 5.700        | 0.170           | 39.300                       | 3.100                                   | 5.700        | 0.170           | 39.300                       |                | 213           |
| Винегрет                                            | 50.0           | 50          | 0.8                                       | 2.26         | 4.2             | 45.7                         | 0.8                                     | 2.26         | 4.2             | 45.7                         |                | 2             |
| Чай с сахаром                                       | 150.0          | 180         | 9                                         | 2.3          | 9.75            | 36.96                        | 10.8                                    | 2.75         | 11.7            | 44.35                        |                | 132           |
| <b>всего</b>                                        | <b>75</b>      | <b>75</b>   | <b>3.9</b>                                | <b>7.96</b>  | <b>4.37</b>     | <b>85</b>                    | <b>3.9</b>                              | <b>7.96</b>  | <b>4.37</b>     | <b>85</b>                    |                | <b>0</b>      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                | <b>845</b>     | <b>1065</b> | <b>40.1</b>                               | <b>37.22</b> | <b>185.03</b>   | <b>1492.24</b>               | <b>51.25</b>                            | <b>45.69</b> | <b>257.4</b>    | <b>1256.05</b>               |                | <b>0</b>      |