

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

Неделя 1

09.01.2025 г.

День 4

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1 года до 3-х лет Химический состав				от 3-х до 7-ми лет Химический состав				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 пшеничная молочная	150,0	200,0	5,550	6,300	24,500	177,400	7,44	8,07	35,28	243,92		189
Какао с молоком	150,0	200,0	2,180	1,880	18,600	100,500	4,200	3,620	17,280	118,600		397
Бутерброд с маслом	30\5	40\5	1,830	5,640	10,960	102,000	2,440	7,500	14,620	136,000		1
всего	300	400	9,56	13,82	54,06	379,9	14,08	19,19	67,18	498,52		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Яблоко	95	100	0,5	0,5	9,75	47	0,35	0,35	9,7	47		к/к
ОБЕД												
Салат "Свеколка"	40,0	50,0	0,380	2,300	1,170	26,900	0,960	5,040	3,900	65,100		50
Рассольник на м/б	150,0	200,0	2,500	0,750	9,100	7,000	3,380	1,900	12,200	97,000		32
Плов из курицы	150,0	220,0	16	14,7	26,7	285	17	15,7	28,4	323		304
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
всего	560	740	23,41	18,4	76,81	535,85	26,84	23,54	95,7	758,1		0
ПОЛДНИК												
Омлет натуральный	50	80	3,900	4,530	1,600	62,400	5,500	6,300	2,240	87,400		77
Чай сладкий	150,0	170	0,16	3,04	9,9	39,4	10,8	2,75	11,7	44,35		133
всего	200	250	4,06	7,57	11,5	101,8	16,3	9,05	13,94	131,75		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1155	1490	37,53	40,29	152,12	1064,55	57,57	52,13	186,52	1435,37		0

