

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

Неделя 1

10.01.2025 г.

День 5

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 пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150,0	200,0	5,600	6,900	24,400	183,000	7,38	9,1	32,1	241,2		189
Кисель плодово-ягодный	150,0	200,0	0,000	0,000	21,200	84,600	0,100	0,100	27,900	113,000		411
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	7,43	12,54	56,56	369,6	9,92	16,7	74,62	490,2		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
ОБЕД												
Икра кабачковая	30,0	50,0	0,360	1,410	2,310	23,400	0,600	2,350	3,850	39,000		1,26
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150,0	200,0	3,790	1,540	11,100	73,200	5,000	2,000	14,800	97,580		4
Суфле запеченное мясное	50,0	70,0	9,7	7,5	0,9	218,6	11,3	8,82	1,05	93,6		110
Вермишель с маслом сливочным	100,0	150,0	3,900	4,100	28,400	138,250	5,850	6,150	31,260	207,370		75
Компот из сухофруктов с витамином "С"	150,0	180,0	0,450	0,080	23,780	98,250	0,540	0,090	28,530	117,900	35/50	402
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	550	740	22,73	15,28	85,13	684,05	28,69	20,21	102,79	715,45		0
ПОЛДНИК												
Ватрушка с творогом	50	80	5,240	5,450	16,500	143,650	8,380	8,720	26,400	145,000		136
Ряженка	150,0	170	4,35	3,75	6,3	76	4,93	4,25	7,14	86,1		401
всего	200	250	9,59	9,2	22,8	219,65	13,31	12,97	33,54	231,1		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1050	1390	39,75	37,02	164,49	1273,3	51,92	49,88	210,95	1436,75		0