

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

Неделя 2

10.07.2025 г.

День 9

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"	№рец.
	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												
Запеканка рисовая с творогом	150.0	200.0	9.100	7.470	49.860	303.000	12.1	9.96	66.48	404		189
Соус сметанный	20.0	20.0	0.280	0.800	1.280	13.600	0.280	0.800	1.280	13.600		371
Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1.830	5.640	10.960	102.000	2.440	7.500	14.620	136.000		1
Какао с молоком	150.0	200.0	2.180	1.880	18.600	100.500	4.200	3.620	17.280	118.600		397
всего	355	455	13.39	15.79	80.7	519.1	19.02	21.88	99.66	672.2		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.1	9.9	43	0.5	0.1	9.9	43		442
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом и гречками	150\10	200.0	4.100	2.880	11.900	90.240	6.660	4.680	19.340	146.640		99
Курица отварная	50.0	70.0	9.370	8.100	3.650	126.700	10.900	9.450	4.200	147.800		105
Рагу овощное	100.0	150.0	2.5	3.39	9.63	84.21	4	5.42	15.4	134.7		57
Лимонный напиток	150.0	180.0	0.130	0.000	15.500	60.750	0.160	0.000	18.600	72.900		к/к
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	40.0	2.600	0.300	16.900	81.600	3.200	0.400	21.100	102.000		700
всего	370	680	20.63	15.02	59.32	494.25	27.12	20.35	80.84	662.04		0
ПОЛДНИК												
Пирожок с повидлом	50	80	3.570	3.680	9.740	90.640	10.700	11.000	29.200	272.000		76
Чай с сахаром	150.0	170	9	2.3	9.75	36.96	0.12	3.06	13	49.28		132
всего	200	250	12.57	5.98	19.49	127.6	10.82	14.06	42.2	321.28		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1025	1485	47.09	36.89	169.41	1183.95	57.46	56.39	232.6	1698.52		0