

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

Неделя 1
День 1

10.11.2025г.

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 овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	150\5	200\5	5.100	7.500	18.900	163.000	6.6	9	20.6	187		189
Кофейный напиток	150.0	200.0	0.075	0.030	13.200	40.290	1.500	1.300	22.400	107.000		395
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	150	200	7.005	13.17	43.06	305.29	10.54	17.8	57.62	430		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	9.75	47	0.5	0.5	9.75	47		442
ОБЕД												
Салат витаминный	40.0	50.0	0.740	3.200	2.200	40.800	0.570	3.570	3.930	50.450		11
Суп с макаронными изделиями на м/б	150.0	200.0	2.610	0.400	10.900	64.200	3.480	0.540	14.590	85.640		34
Биточки из мяса кур	50.0	70.0	10.74	8.76	9.12	158.4	12.53	10.22	10.64	184.8		5\9
Пюре из гороха	100.0	150.0	11.500	0.800	24.500	154.800	17.250	1.200	38.100	232.200		18
Компот из сухофруктов с вит "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	560	740	30.57	13.89	89.14	648.8	39.77	16.42	119.09	830.99		0
ПОЛДНИК												
Картофель отварной запеченный с маслом	50	80	1.180	1.420	7.660	57.810	3.540	4.200	22.900	173.400		55
Молоко кипяченное	150.0	170	4.57	4.08	7.57	85	6.1	5.3	10.1	113		400
Хлеб пшеничный	30.0	30	1.93	0.35	1.74	50.75	1.93	0.35	1.74	50.75		701
всего	200	250	5.75	5.5	15.23	142.81	9.64	9.5	33	286.4		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1010	1290	43.825	33.06	157.18	1143.9	60.45	44.22	219.46	1594.39		0