Климова Людмила Васильевна

О=ГБОУ ООШ с.Купино, CN= Климова Людмила Васильевна, E= so_kupin_sch_bzn@samara.edu.ru 00ec8b4bdc0d3452db 2025.03.10 12:02:04 +04'00'

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

Неделя 2 **11.03.2025 г.**

День 7

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1,5 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												
Каша овсяная Геркулес молочная с маслом	150,0	200,0	5,100	7,500	18,900	163,000	6,73	9,9	24,95	215,16		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	20 \5	30\5	1,220	3,770	7,310	68,000	1,830	5,660	10,960	102,000		1
всего	**325,0**	**435**	**6,320**	**11,27**	**47,41**	**315,6**	**8,66**	**15,66**	**63,81**	**430,16**		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**0,5**	**9,75**	**47**	**0,5**	**0,1**	**9,9**			**442**
ОБЕД												
Рассольник на м\б	150,0	200,0	2,500	0,750	9,100	7,000	3,380	1,900	12,240	94,740		32
Тефтели рыбные	50,0	70,0	7,200	4,300	8,100	174,000	7,680	4,810	8,190	107,120		260
Картофель в молоке	100,0	150,0	15,84	13,77	19,96	270,83	3,51	3,73	19,74	126,6		319
Компот из сухофруктов с вит "С"	150,0	180,0	0,780	0,000	23,780	98,250	0,540	0,090	28,530	117,900	35\50	402
Хлеб пшеничный	30,0	70,0	1,930	0,350	1,740	50,750	3,190	0,330	13,920	68,700		700
Хлеб ржаной	40,0	30,0	2,600	0,300	16,900	881,600	1,560	0,360	13,290	64,200		700
всего	**480**	**670**	**28,25**	**19,17**	**62,68**	**600,83**	**18,3**	**10,86**	**82,62**	**515,06**		
ПОЛДНИК												
Макароны запеченные с сыром	50	80	4,650	7,730	17,750	159,820	7,740	12,360	28,400	255,710		211
Чай с сахаром	150,0	200	9	2,3	9,75	36,96	10,8	2,75	11,7	44,35		132

всего	**200**	**280**	**13,65**	**10,03**	**27,5**	**196,78**	**18,54**	**15,11**	**40,1**	**300,06**		**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1105**	**1485**	**48,72**	**40,97**	**147,34**	**1160,21**	**46**	**41,73**	**196,43**	**1317,32**		**0**