

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

Неделя 2

11.07.2025 г.

День 10

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 гречневая вязкая молочная	150.0	200.0	6.800	7.100	26.900	199.000	8.98	9.37	35.51	262.68		184
Кофейный напиток	150.0	200.0	1.130	0.980	16.800	80.250	1.500	1.300	22.400	107.000		432
Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1.830	5.640	10.960	102.000	2.440	7.500	14.620	136.000		1
всего	335	435	9.76	13.72	54.66	381.25	12.92	18.17	72.53	505.68		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.1	9.9	43	0.5	0.1	9.9	43		442
ОБЕД												
Салат "Свеколка"	40.0	50.0	0.380	2.300	1.170	26.900	1.150	6.000	4.730	78.100		10
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150.0	200.0	3.790	1.540	11.100	73.200	6.330	2.570	18.510	121.990		4
Плов из мяса кур	150.0	220.0	16	14.8	26.8	304	23	21.2	38.4	437		304
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	81.060	3.200	0.400	21.100	102.000		700
Лимонный напиток	150.0	180.0	0.130	0.000	15.500	60.750	0.160	0.000	18.600	72.900		к/к
всего	560	730	24.83	19.29	73.21	596.66	36.04	30.57	103.54	869.99		0
ПОЛДНИК												
Запеканка творожная с изюмом	50	80	14.160	9.720	11.810	193.510	21.200	14.500	17.700	290.200		80
Кисель плодово-ягодный	150.0	170	0.075	0.03	13.18	40.29	0.1	0.04	17.58	53.72		138
всего	200	250	14.235	9.75	24.99	233.8	21.3	14.54	35.28	343.92		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	1515	49.325	42.86	162.76	1254.71	70.76	63.38	221.25	1762.59		0