

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

Неделя 2

13.01.2025 г.

День 6

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 манная молочная	150,0	200,0	4,650	6,000	23,300	166,500	6,2	8,05	31,09	222,02		48
Кофейный напиток	150,0	200,0	2,100	2,790	22,600	128,500	4,200	3,720	30,240	171,400		432
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	8,58	14,43	56,86	397	12,84	19,27	75,95	529,42		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Яблоко	100	100	0,35	0,35	9,7	47	0,35	0,35	9,7	47		к/к
ОБЕД												
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150,0	200,0	3,800	1,290	12,600	85,700	5,100	1,720	16,900	114,240		43
Голубцы ленивые	150,0	220,0	13,400	9,080	20,000	218,600	19,400	12,400	27,500	300,600		298
Компот из свежих ягод	150,0	180,0	0,15	0,06	13,06	52	0,18	0,072	15,67	85,12		123
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	520	690	21,88	11,08	64,3	488,65	30,08	14,992	83,37	659,96		0
ПОЛДНИК												
Пирожок печеный с повидлом	50	80	2,500	1,060	29,800	139,100	4,000	1,700	47,700	222,600		451
Чай с сахаром	150,0	170	2,18	1,88	18,6	100,5	3,57	3,07	14,68	186		132

всего	200	250	4,68	2,94	48,4	239,6	7,57	4,77	62,38	408,6		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1120	1440	35,49	28,8	179,26	1172,25	50,84	39,382	231,4	1644,98		0
