

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

Неделя 1
День 4

13.11.2025г.

| 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 пшеничная молочная | 150.0 | 200.0 | 5.550 | 6.300 | 24.500 | 177.400 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | | 189 |
| Какао с молоком | 150.0 | 200.0 | 2.180 | 1.880 | 18.600 | 100.500 | 4.200 | 3.620 | 17.280 | 118.600 | | 397 |
| 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 | 9.56 | 13.82 | 54.06 | 379.9 | 14.08 | 19.19 | 67.18 | 498.52 | | 0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 95 | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.75 | 47 | 0.35 | 0.35 | 9.7 | 47 | | к/к |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Свеколка" | 40.0 | 50.0 | 0.380 | 2.300 | 1.170 | 26.900 | 0.960 | 5.040 | 3.900 | 65.100 | | 50 |
| Рассольник на м/б | 150.0 | 200.0 | 2.500 | 0.750 | 9.100 | 7.000 | 3.380 | 1.900 | 12.200 | 97.000 | | 32 |
| Плов из курицы | 150.0 | 220.0 | 16 | 14.7 | 26.7 | 285 | 17 | 15.7 | 28.4 | 323 | | 304 |
| Кисель плодово-ягодный | 150.0 | 180.0 | 0.000 | 0.000 | 21.200 | 84.600 | 0.100 | 0.100 | 27.900 | 113.000 | | 411 |
| 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 | 23.41 | 18.4 | 76.81 | 535.85 | 26.84 | 23.54 | 95.7 | 758.1 | | 0 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 50 | 80 | 3.900 | 4.530 | 1.600 | 62.400 | 5.500 | 6.300 | 2.240 | 87.400 | | 77 |
| Чай сладкий | 150.0 | 170 | 0.16 | 3.04 | 9.9 | 39.4 | 10.8 | 2.75 | 11.7 | 44.35 | | 133 |
| всего | 200 | 250 | 4.06 | 7.57 | 11.5 | 101.8 | 16.3 | 9.05 | 13.94 | 131.75 | | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1155 | 1490 | 37.53 | 40.29 | 152.12 | 1064.55 | 57.57 | 52.13 | 186.52 | 1435.37 | | 0 |