

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

Неделя 2

14.01.2025 г.

День 7

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												
Суп молочный с макаронными изделиями	150,0	200,0	3,420	2,940	13,020	93,000	4,56	3,92	17,36	124		112
Кофейный напиток	150,0	200,0	1,130	0,980	16,800	80,250	1,150	1,300	22,400	107,000		432
Бутерброд с маслом,сыр	30\5\5	40\5\5	4,130	8,540	10,960	138,300	3,600	8,950	14,620	154,100		1
всего	300	400	8,68	12,46	40,78	311,55	9,31	14,17	54,38	385,1		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
ОБЕД												
Салат из моркови с яблоком	40,0	50,0	0,300	1,900	2,500	30,000	0,470	3,580	5,220	54,550		14
Суп овощной на м/б	150,0	200,0	1,150	3,600	7,600	69,100	2,440	3,420	8,320	74,250		4
Рыба тушеная с вобочами	50,0	70,0	14,9	12,2	18,72	253,9	21,7	18,9	27,45	372,39		89
Картофель в молоке	100,0	150,0	2,340	2,490	13,160	84,400	2,340	2,490	13,160	84,400		319
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	23,67	20,92	84,4	668	32,89	29,28	105,98	863,49		0
ПОЛДНИК												
Плов из риса с курагой	50	80	1,200	1,600	14,220	76,360	1,920	2,540	22,750	122,170		72

Какао с молоком	150,0	170	2,18	1,88	18,6	100,5	3,57	3,07	14,68	186		397
всего	200	250	3,38	3,48	32,82	176,86	5,49	5,61	37,43	308,17		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1060	1390	35,73	36,86	158	1156,41	47,69	49,06	197,79	1556,76		0