

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

Неделя 2

16.01.2025 г.

День 9

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 из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150,0	200,0	4,740	7,600	19,700	167,400	4,74	10,1	26,34	223,1		66
Кисель молочный	150,0	200,0	3,150	2,790	22,680	128,550	4,200	3,720	30,240	171,400		384
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	9,72	16,03	53,34	397,95	11,38	21,32	71,2	530,5		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Напиток вишневый	100	100	0,05	0,01	8,63	35,04	0,05	0,01	8,63	35,04	0,9\0,9	160204
ОБЕД												
Суп свекольный на м/б со сметаной	150\20	200\20	2,800	1,270	7,630	54,600	3,740	1,700	10,180	72,820		44
Котлета из говядины	50,0	70,0	9,100	10,000	4,920	378,700	10,680	11,720	5,740	176,750		25
Каша ячневая	100,0	150,0	10	1,3	66,3	324	16	2,08	106,08	82,94		т/к
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	370	490	26,43	13,22	118,69	974,25	35,92	16,4	173,2	605,51		0
ПОЛДНИК												
Яйцо вареное	25	25	3,100	5,700	0,170	39,300	3,100	5,700	0,170	39,300		213
Винегрет	50,0	50	0,8	2,26	4,2	45,7	0,8	2,26	4,2	45,7		2
Чай с сахаром	150,0	180	9	2,3	9,75	36,96	10,8	2,75	11,7	44,35		132

