

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

Неделя 1

18.03.2025 г.

День 2

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
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	30\5	40\10	1,830	5,640	10,960	102,000	4,650	2,470	10,700	38,110		1
всего	300	400	8,51	12,92	52,26	359,65	13,24	11,84	68,38	389,03		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	9,75	47	0,5	0,5	9,75	47		442
ОБЕД												
Салат с соленом огурцом и луком	30,0	50,0	0,490	2,120	1,470	27,230	0,960	5,040	3,900	65,100		10
Суп картофельный с горохом и гречками	150\10	200\10	4,100	2,880	11,900	90,240	5,300	3,740	15,470	117,300		99
Жаркое по-домашнему	120,0	170,0	14,68	3,76	13,05	144,7	18,15	18,62	15,68	303,52		258
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		402
Хлеб пшеничный	20,0	40,0	1,480	0,440	10,600	49,200	2,200	0,400	2,200	58,000		701
Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,680	0,510	15,450	66,900	3,200	0,400	21,100	102,000		700
всего	350	480	22,88	9,79	76,25	476,52	30,35	28,29	86,88	763,82		0
ПОЛДНИК												
Блины с джемом	50\10	80\20	3,930	3,530	24,300	144,600	6,290	5,650	38,880	231,400		267
Чай с сахаром	150,0	170	9	2,3	9,75	36,96	10,8	2,75	11,7	44,35		132

