

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

Неделя 1

18.07.2025г.

День 5

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1,5 года до 3-х лет Умный состав				от 3-х до 7-ми лет Умный 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 жидкая с маслом	150.0	200.0	5.600	6.900	24.400	183.000	7.38	9.1	32.1	241.2		189
Кисель плодово - ягодный	150.0	200.0	0.000	0.000	21.200	84.600	0.100	0.100	27.900	113.000		411
Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1.830	5.640	10.960	102.000	2.440	7.500	14.620	136.000		1
всего			7.43	12.54	56.56	369.6	9.92	16.7	74.62	490.2		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
ОБЕД												
Салат витаминный	40.0	50.0	0.380	2.300	1.170	26.900	0.960	5.040	3.940	65.110		11
Рассольник м\б	150.0	200.0	2.500	0.750	9.100	71.000	4.220	2.370	15.300	118.420		32
Жаркое по - домашнему	150.0	220.0	19.500	5.000	17.400	192.900	28.100	7.220	25.000	277.350		276
компот из сухофруктов с вит "С"	150.0	180.0	0.45	0.08	23.78	98.25	0.54	0.09	28.53	117.9	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	40.0	2.600	0.300	16.900	81.600	3.200	0.400	21.100	102.000		700
всего	560	730	27.36	8.78	70.09	521.4	39.22	15.52	96.07	738.78		0
ПОЛДНИК												
Булочка с повидлом	50	80	2.500	1.060	29.800	139.100	5.200	2.000	60.300	279.700		451
Какао с молоком	150.0	170	4.35	3.75	6.3	76	5.8	5	8.4	101.3		401в
всего	200	250	6.85	4.810	36.1	215.1	11	7	68.7	381		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	760	980	41.64	26.13	162.75	1106.1	60.14	39.22	239.39	1609.98		0