

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

Неделя 1

19.03.2025 г.

День 3

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 молочная "Дружба"	150,0	200,0	4,740	7,630	19,750	167,370	5,37	8,65	22,38	19,68		66
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	30\5\5	1,830	5,640	10,960	102,000	2,140	6,600	12,790	119,000		1
всего	300	400	7,7	14,25	47,51	349,62	8,66	16,55	57,57	245,68		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	9,9	43	100	0,5	0,1	9,9	43	442
ОБЕД												
Борщ на м/б со сметаной	150\20	200\20	2,310	1,300	4,060	48,870	3,080	1,740	5,420	64,980		28
Тефтели рыбные	50,0	70,0	7,200	4,300	8,100	174,000	7,680	4,810	8,190	107,120		12
Картофель в молоке, соус молочный	100,0	150,0	15,84	13,77	19,96	270,83	3,04	3,23	17,1	109,72		319
Компот из свежих ягод	150,0	180,0	0,750	0,080	23,780	98,250	0,180	0,072	15,600	62,400		123
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	29,26	20,4	81,95	708,05	19,38	10,652	69,61	504,22		0
ПОЛДНИК												
Пирог яблочный "Шарлотка"	50	80	1,910	2,790	12,400	104,430	3,600	5,250	23,350	196,570		827
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	4,09	4,67	31	204,93	7,17	8,32	38,03	382,57		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	950	1230	41,55	39,42	170,36	1305,6	135,21	36,022	165,31	1142,37		0

