

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

Неделя 1

20.03.2025 г.

День 4

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												
Запеканка творожная с изюмом	150,0	200,0	21,200	14,580	17,710	290,260	28,32	19,44	23,62	387,02		80
Кисель молочный	150,0	200,0	2,100	2,790	22,600	128,500	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	25,13	23,01	51,27	520,76	34,96	30,66	68,48	694,42		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Яблоко	100	100	0,35	0,35	9,7	47	0,35	0,35	9,7	47		к/к
ОБЕД												
Рассольник на м/б	150,0	200,0	2,500	0,750	9,100	7,000	3,380	1,900	12,240	94,740		32
Кнели из кур запеченные	50,0	70,0	15,870	17,750	31,250	236,250	22,220	24,850	4,370	330,750		319
Капуста тушеная	100,0	150,0	2,12	4,48	4,65	79,8	3,18	6,72	6,97	119,7		48
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	520	690	25,47	23,71	87,42	553,65	34,72	34,36	75,41	823,09		0
ПОЛДНИК												
Каша гречневая рассыпчатая	50	70	2,850	2,410	13,700	90,200	3,990	3,370	19,210	126,230		65
Молоко кипяченое	150,0	180	4,57	4,08	7,57	85	5,49	5,16	9,09	102		400
всего	200	250	7,42	6,49	21,27	175,2	9,48	8,53	28,3	228,23		0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1120	1440	58,37	53,56	169,66	1296,61	79,51	73,9	181,89	1792,74		0
---------------	------	------	-------	-------	--------	---------	-------	------	--------	---------	--	---