

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

Неделя 1

21.01.2025 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												
Омлет натуральный	150,0	200,0	11,700	13,590	4,800	187,400	15,7	18,12	6,42	249,86		77
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\5	1,830	5,640	10,960	102,000	2,440	7,500	14,620	136,000		1
всего	300	400	14,66	20,21	32,56	369,65	19,29	26,92	43,44	492,86		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	9,9	43	0,5	0,1	9,9	43		442
ОБЕД												
Салат из соленого огурца с луком	40,0	50,0	0,380	2,300	1,170	26,900	0,380	2,300	1,170	26,900		19
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		1
Картофель в молоке, соус молочный	100,0	150,0	15,84	13,77	19,96	270,83	15,84	13,77	19,96	270,83		89
Компот из свежих ягод	100,0	180,0	0,750	0,080	23,780	98,250	0,180	0,072	15,600	62,400		123
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	360	540	31,01	22,4	75,71	751,2	32,56	23,492	73,64	692,23		0
ПОЛДНИК												
Морковная запеканка с молочным соусом	50\20	70\20	2,610	4,050	17,190	117,000	2,610	4,050	17,190	117,000		156
Чай с сахаром	150,0	180	9	2,3	9,75	36,96	10,8	2,75	11,7	44,35		132

всего	150	180	11,61	6,35	26,94	153,96	13,41	6,8	28,89	161,35		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	910	1220	57,78	49,06	145,11	1317,81	65,76	57,312	155,87	1389,44		0
