

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

Неделя 1
День 5

21.03.2025 г.

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1,5 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												
суп молочный с макаронными изделиями	150,0	200,0	3,420	2,940	13,020	93,000	3,87	3,33	4,75	105,4		112
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	20\5	30\5	1,830	5,640	10,960	102,000	1,830	5,660	10,960	102,000		1
всего	325,0	435	7,35	11,37	46,58	323,5	9,9	12,71	45,95	378,8		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	9,75	47	0,5	0,1	9,9	43		442
ОБЕД												
суп картофельный с рыбой	150,0	200,0	9,500	0,450	6,910	79,080	12,740	0,600	9,220	105,440		41
каша гречневая с тушеной говядиной	150,0	220,0	13,200	13,320	27,450	286,840	21,840	22,780	32,940	428,400		65
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	2,840	0,440	18,560	91,600		700
хлеб ржаной	40,0	54,0	2,600	0,300	16,900	81,600	3,800	0,580	24,510	123,600		700
всего	520	694	27,68	14,5	76,78	596,52	41,76	24,49	113,76	866,94		0
ПОЛДНИК												
Сырники творожные запеченные	50	80	8,500	6,700	6,500	124,950	13,730	10,770	10,440	199,920		83
Соус молочный	20,0	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,38	0,9	2,65	20,3		351

Чай с сахаром	150,0	170	0,1	0,015	8,5	34,17	0,11	0,017	9,63	38,72		393
всего	220	270	8,88	7,6	9,15	145,25	14,11	11,67	13,09	220,22		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	1499	44,41	33,97	142,26	1112,27	66,27	48,97	182,7	1508,96		0