

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

Неделя 1  
 День 5

24.01.2025 г.

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)		
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	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	40\5	1,830	5,640	10,960	102,000	2,440	7,500	14,620	136,000		1
<b>всего</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>7,43</b>	<b>12,54</b>	<b>56,56</b>	<b>369,6</b>	<b>9,92</b>	<b>16,7</b>	<b>74,62</b>	<b>490,2</b>		<b>0</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
<b>ОБЕД</b>												
Икра кабачковая	30,0	50,0	0,360	1,410	2,310	23,400	0,600	2,350	3,850	39,000		1,26
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150,0	200,0	3,790	1,540	11,100	73,200	5,000	2,000	14,800	97,580		4
Суфле запеченное мясное	50,0	70,0	9,7	7,5	0,9	218,6	11,3	8,82	1,05	93,6		110
Вермишель с маслом сливочным	100,0	150,0	3,900	4,100	28,400	138,250	5,850	6,150	31,260	207,370		75
Компот из сухофруктов с витамином "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
<b>всего</b>	<b>550</b>	<b>740</b>	<b>22,73</b>	<b>15,28</b>	<b>85,13</b>	<b>684,05</b>	<b>28,69</b>	<b>20,21</b>	<b>102,79</b>	<b>715,45</b>		<b>0</b>

<b>ПОЛДНИК</b>												
Ватрушка с творогом	50	80	5,240	5,450	16,500	143,650	8,380	8,720	26,400	145,000		136
Ряженка	150,0	170	4,35	3,75	6,3	76	4,93	4,25	7,14	86,1		401
<b>всего</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>9,59</b>	<b>9,2</b>	<b>22,8</b>	<b>219,65</b>	<b>13,31</b>	<b>12,97</b>	<b>33,54</b>	<b>231,1</b>		<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1050</b>	<b>1390</b>	<b>39,75</b>	<b>37,02</b>	<b>164,49</b>	<b>1273,3</b>	<b>51,92</b>	<b>49,88</b>	<b>210,95</b>	<b>1436,75</b>		<b>0</b>