

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

Неделя 2

29.01.2025 г.

День 8

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 рисовая с творогом	150,0	200,0	9,100	7,470	49,860	303,000	12,14	9,96	66,48	404		189
Соус сметанный	20,0	20,0	0,280	0,800	1,280	13,600	0,280	0,800	1,280	13,600		371
Бутерброд с маслом	30\5	40\5	1,830	5,640	10,960	102,000	4,200	3,620	17,280	118,600		1
Какао с молоком	150,0	200,0	2,180	1,880	18,600	100,500	2,440	7,500	14,620	136,000		397
всего	320	420	13,39	15,79	80,7	519,1	19,06	21,88	99,66	672,2		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	9,9	43	0,5	0,1	9,9	43		442
ОБЕД												
Щи на м/б из свежей капустой со сметаной	150,0	200,0	1,150	3,600	7,600	69,100	2,400	3,380	4,290	57,040		83
Фрикадельки мясные запеченные (говядина)	50,0	70,0	7,400	7,600	4,000	115,100	10,400	10,700	5,600	161,200		292
Рагу овощное	100,0	150,0	2,5	3,39	9,63	84,21	3,75	5,08	14,44	126,31		57
Лимонный напиток	150,0	180,0	0,130	0,000	15,500	60,750	0,160	0,018	24,710	85,120		95
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	15,71	15,24	55,37	461,51	22,11	19,978	72,34	589,67		0
ПОЛДНИК												
Макароны отварные запеченные с сыром, с маслом сливочным	50	80	3,570	3,680	9,740	90,640	4,500	7,480	17,200	232,280		76

Чай с сахаром	150,0	170	9	2,3	9,75	36,96	10,8	2,75	11,7	44,35		132
всего	200	250	12,57	5,98	19,49	127,6	15,3	10,23	28,9	276,63		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1140	1460	42,17	37,11	165,46	1151,21	56,97	52,188	210,8	1581,5		0