

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

Неделя 1

29.10.2025г.

День 3

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												
Вареники ленивые	150.0	200.0	19.300	24.600	19.000	361.000	25.8	32.8	25.4	481.4		22
Молочный соус	20.0	20.0	0.380	0.900	2.650	20.300	0.380	0.900	2.650	20.300		351
Какао с молоком	150.0	200.0	2.180	1.880	18.600	100.500	4.200	3.620	17.280	118.600		397
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	320	420	23.69	33.02	51.21	583.8	32.82	44.82	59.95	756.3		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
ОБЕД												
Салат из капусты с растительным маслом	40.0	50.0	0.380	2.300	1.170	26.900	0.960	5.040	3.940	65.110		10
Суп картофельный с горохом и гречками	150\10	200\10	4.100	2.880	11.900	90.240	5.300	3.740	15.470	117.300		99
Запеканка картофельная с отварным мясом	150.0	170.0	6.600	14.340	0.240	156.000	14.400	14.200	12.370	258.290		275
Соус молочный	20.0	20.0	2.34	2.49	13.16	84.4	2.34	2.49	13.16	84.4		319
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	0,4	21.100	102.000		700
всего	430	510	18.4	22.74	68.89	588.14	28.94	25.96	96.77	803		0
ПОЛДНИК												
Каша гречневая рассыпчатая	50	70	2.850	2.410	13.700	90.200	3.990	3.370	19.210	126.230		65
Молок 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	950	1180	49.51	62.25	141.37	1347.14	71.24	79.31	185.02	1787.53		0