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

Неделя 1

30.06.2025

День 1

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1,5 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет				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												
Каша манная молочная с маслом	150,0	200,0	5,100	7,500	18,900	163,000	6,73	9,9	24,95	215,16		48
Кофейный напиток	150,0	200,0	0,075	0,030	13,200	40,290	0,100	0,100	27,900	113,000		395
Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1,830	5,640	10,960	102,000	2,440	7,550	14,620	136,000		1
всего	335,0	435	7,005	13,17	43,06	305,29	9,27	17,55	42,52	464,16		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	9,75	47	0,3	0,3	8,3	40		442
ОБЕД												
Суп гороховый на м\б с гречками	150,0	200,0	1,540	2,450	11,900	99,300	2,570	4,090	19,830	165,440		99
Соус молочный	20,0	20,0	2,340	2,490	13,160	84,400	3,740	3,900	21,000	59,000		319
Запеканка картофельная с отварным мясом	150,0	220,0	6,600	14,34	0,240	156,000	7,700	16,700	0,280	182,000		275
Салат с солен.огурц.с маслом растительным	40,0	50,0	0,74	3,2	2,2	40,8	0,58	4,2	2,28	5,5		11
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	2,200	0,400	2,200	58,000		701
хлеб ржаной	40,0	40,0	2,600	0,300	16,900	81,600	3,200	0,400	21,100	102,000		700
всего	580	750	16,2	8,87	69,92	611,1	19,95	29,78	95,22	689,84		0
ПОЛДНИК												
Плов фруктовый	50	80	0,250	0,015	11,750	77,500	6,500	10,680	37,420	289,480		139

Чай с сахаром	150,0	170	9	2,3	9,75	36,96	0,12	3,06	13	49,28		132
всего			0,25	0,015	11,75	77,5	6,5	10,68	37,42	289,48		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1015	1285	23,955	22,555	134,48	1040,89	36,02	58,31	183,46	1483,48		0