

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

Неделя 1
 День 3

30.07.2025г.

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1,5 года до 3-х лет Химический состав				от 3-х до 7-ми лет Химический состав				Витамины "С"	№рец
	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 молочный соус	150,0\20	200.0	19.300	24.600	19.000	361.000	25.8	32.8	25.4	481.4		22
Кофейный напиток	150.0	200.0	1.130	0.980	16.800	80.250	1.500	1.300	22.400	107.000		432
Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1.830	5.640	10.960	102.000	2.440	7.500	14.620	136.000		1
всего	355.0	435	22.26	31.22	46.76	543.25	29.74	41.6	62.42	724.4		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
ОБЕД												
Суп свекольный со сметаной	150,0\20	200,0\20	2.800	1.270	7.630	54.600	4.600	2.100	12.700	91.0		44
Салат из моркови с яблоком	40.0	50.0	0.300	1.900	2.500	30.000	0.470		5.220	54.550		14
Гуляш мясной	50.0	70	19.8	20	3.90	274.7	20.9	21.2	4.1	291.3		259
Каша ячневая рассыпчатая	100.0	150.0	10.000	1.300	66.300	324.000	16.000	2.080	106.080	82.940		т\к
Кисель плодово - ягодный	150.0	180.0	0.150	0.150	21.200	84.6	0.090	0.090	25.110	101.700		411
хлеб пшеничный	30	40.0	1.93	0.35	1.74	50.75	2.2	0.4	2.2	58		700
хлеб ржаной	40	40	2.6	0.3	16.9	81.6	3.2	0.4	21.1	102		700
всего	580	750	44.780	25.270	120.170	900.250	47.460	41.720	176.510	781.490		
ПОЛДНИК												
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	50.0	80	2.85	2.41	13.7	90.2	8.55	7.23	41.1	270.5		65
молоко кипяченое	150	170	4.57	4.08	7.57	85	6.1	5.3	10.1	113		434
всего	200	220	7.42	6.49	56.07	175.2	14.65	12.53	51.2	383.5		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1135	1405	74.46	62.98	223.00	1618.7	91.85	95.85	290.13	1889.39		