

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

Неделя 2
День 10

31.01.2025 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)		
ЗАВТРАК												
Каша гречневая вязкая молочная	150\5	200\5	6,800	7,100	26,900	199,000	8,98	9,37	35,51	262,68		184
Кофейный напиток	150,0	200,0	1,130	0,980	16,800	80,250	1,150	1,300	22,400	107,000		432
Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1,830	5,640	10,960	102,000	4,200	3,620	17,280	118,600		1
всего	150	200	9,76	13,72	54,66	381,25	14,33	14,29	75,19	488,28		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Яблоко	100	100	0,5	0,5	9,75	47	0,5	0,5	9,75	47		к/к
ОБЕД												
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	45,0	50,0	0,380	2,300	1,170	26,900	0,500	2,500	4,000	41,500		71
Суп рыбный	150,0	200,0	9,550	0,750	6,900	79,000	12,740	0,600	9,920	105,440		41
Плов с мясом (говядина)	150,0	220,0	16	14,8	26,8	304	13,77	13,85	29,07	298,35		90
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	565	740	30,59	18,5	69,01	603	32,57	17,768	91	690,41		0
ПОЛДНИК												
Сырники творожные, запеченные	50	80	8,580	6,700	6,500	124,900	13,730	10,770	199,920	83,000		83

Молочный соус (сладкий)	20,0	20	0,38	0,9	2,65	20,3	0,38	0,9	2,65	20,3		351
Чай с сахаром	150,0	170	9	2,3	9,75	36,96	10,2	2,6	11,05	41,88		132
всего	70	100	8,96	7,6	9,15	145,2	14,11	11,67	202,57	103,3		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	885	1140	49,81	40,32	142,57	1176,45	61,51	44,228	378,51	1328,99		0

