

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

Неделя 1

31.03.2025 г.

День 1

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 овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным	150\5	200,0	5,100	7,500	18,900	163,000	5,66	9,35	19,24	183,97		189
Кисель плодово-ягодный	150,0	200,0	0,000	0,000	21,200	84,600	0,100	0,100	27,900	113,000		411
Бутерброд с маслом	30\5	30\5	1,830	5,640	10,960	102,000	2,140	6,600	12,790	119,000		1
всего	150	400	6,93	13,14	51,06	349,6	7,9	16,05	59,93	415,97		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	9,75	47	0,5	0,1	9,9	43		442
ОБЕД												
Суп крестьянский на м/б	150,0	200,0	1,810	1,210	9,900	69,060	2,420	1,620	13,200	92,080		37
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	100,0	220,0	8,260	7,490	8,690	140,070	18,170	16,470	19,110	308,150		100
Лимонный напиток	150,0	180,0	0,13	0	15,5	60,75	0,16	0,018	24,71	82,12		95
Хлеб пшеничный	30,0	40,0	1,930	0,350	1,740	50,750	2,960	0,880	21,200	98,400		701
Хлеб ржаной	40,0	40,0	2,600	0,300	16,900	81,600	2,240	0,680	20,600	89,200		700
всего	470	680	14,73	9,35	52,73	402,23	25,95	19,668	98,82	669,95		0
ПОЛДНИК												
Омлет натуральный	50	80	3,900	4,530	1,600	62,400	6,280	7,240	2,560	99,900		77
Чай сладкий	150,0	170	0,16	3,04	9,9	39,4	10,2	2,6	11,05	41,88		132

