

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

Неделя 1

31.07.2025г.

День 4

Наименование блюд	Выход блюд (г)		от 1,5 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												
Омлет натуральный	150.0	200.0	11.700	13.590	4.800	187.400	15.7	18.12	6.42	249.86		77
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	2.440	7.500	14.620	136.000		1
всего	335.0	435	14.66	20.21	32.56	369.65	19.29	26.92	43.44	492.86		0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Сок фруктовый	100	100	0.05	.0,01	8.63	35.04	0.05	0.01	8.63	35.04		442
ОБЕД												
суп картофельный с клецками	150.0	200.0	3.800	1.290	12.600	85.700	6.400	2.150	21.120	142.800		43
Голубцы ленивые	150.0	220.0	13.400	9.080	20.000	218.600	15.100	15.300	11.300	244.200		298
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	50.0	1.930	0.350	1.740	50.750	2.130	0.400	2.200	68.700		700
хлеб ржаной	40.0	40.0	2.600	0.300	16.900	81.600	3.200	0.400	21.100	102.000		700
всего	520	690	22.18	11.1	75.02	534.9	27.37	18.34	84.25	675.6		0
ПОЛДНИК												
Картофель отварной запеченый с маслом	50	80	1.180	1.420	7.660	57.810	3.540	4.200	22.900	173.400		55
Молоко кипяченое	150.0	170	4.57		7.57	85	6.1	5.3	10.1	113		400
хлеб пшеничный	20.0	20	1.93	0.35	1.74	50.75	1.93	0.35	9.74	50.75		700
всего	200	250	5.75	1.42	15.23	142.81	9.64	9.5	33	286.4		0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1155	1475	42.64	32.73	131.44	1082.4	56.35	54.77	169.32	1489.9		0