

Старша  
я  
дошкол  
ьная  
группа

МОУ "Анишинская средняя школа имени Героя Советского Союза А.С. Гостева"

Утверждено МОУ  
"Анишинская СШ  
имени Героя  
Советского Союза  
А.С. Гостева"  
Л.Г. Афолина



Дата 04.03.2025

| ДЕНЬ 2                        |          |                  |              |              |               |                                         |            |
|-------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|------------|
| Наименование блюда            |          | Пищевые вещества |              |              |               |                                         |            |
| Завтрак                       |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>ТК    |
| Запеканка из творога с джемом | г        | 170              | 23,85        | 11,55        | 22,5          | 291                                     | 279        |
| Чай с лимоном                 | г        | 200              | 0,3          | 0,1          | 9,5           | 40                                      | 459        |
| Батон нарезной                | г        | 20               | 1,5          | ,58          | 10,28         | 52,4                                    | 111        |
| Сок мультифруктовый           | г        | 200              | 1,0          | 0,2          | 20,2          | 86                                      | 501        |
| <b>Итого завтрак:</b>         |          | <b>590</b>       | <b>26,65</b> | <b>12,43</b> | <b>62,48</b>  | <b>469,4</b>                            |            |
| <b>Обед</b>                   |          |                  |              |              |               |                                         |            |
| Салат из свеклы отварной      | г        | 60               | 0,9          | 4            | 5             | 55                                      | 26         |
| Суп гороховый                 | г        | 200              | 9,05         | 5,26         | 11,68         | 131                                     | 144        |
| Биточек из курицы             | г        | 90               | 17,2         | 3,9          | 12            | 151,8                                   | 54-23м2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая    | г        | 150              | 8,55         | 7,8          | 37            | 253                                     | 202        |
| Компот из изюма               | г        | 200              | 0,8          | 0,01         | 30            | 120                                     | 494        |
| Хлеб ржано-пшеничный          | г        | 30               | 1,98         | 0,36         | 10,2          | 54,3                                    | 110        |
| Батон нарезной                | г        | 20               | 1,5          | ,58          | 10,28         | 52,4                                    | 111        |
| <b>Итого обед:</b>            | <b>г</b> | <b>750</b>       | <b>39,98</b> | <b>21,91</b> | <b>116,16</b> | <b>817,5</b>                            |            |
| <b>Полдник</b>                |          |                  |              |              |               |                                         |            |
| Молоко кипяченое              | г        | 200              | 5,800        | 5,300        | 9,100         | 107,000                                 | 469        |
| Печенье                       | г        | 50               | 2,200        | 2,900        | 22,200        | 139,500                                 | 582        |
| <b>Итого за полдник:</b>      | <b>г</b> | <b>350</b>       | <b>8</b>     | <b>8,2</b>   | <b>31,3</b>   | <b>246,5</b>                            |            |
| <b>Итого за день:</b>         | <b>г</b> | <b>1690</b>      | <b>74,63</b> | <b>37,04</b> | <b>209,94</b> | <b>1533,4</b>                           |            |