

Старша
я

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

бная

группа

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



Дата 05.03.2025

ДЕНЬ 3							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша рисовая вязкая	г	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217
Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Масло сливочное	г	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого завтрак:		510	9,46	14,88	75,31	524,01	
Обед							
Салат витаминный	г	60	1	3	3	44	2
Суп гречневый	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
Гуляш из птицы	г	90	12,7	5,2	4	113,7	326
Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
Кисель	г	200	0,5	0,2	19,8	81	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	34,63	21,89	84,67	636,2	
Полдник							
Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	517
Ватрушка с творогом	г	100	6	2,83	37	196,7	541
Итого за полдник:	г	300	16	9,23	54	370,7	
Итого за день:	г	1560	60,09	46	213,98	1530,91	