

Младш  
ая  
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 10.03.2025

| ДЕНЬ 1                            |          |                  |              |              |               |                                         |         |
|-----------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|---------|
| Наименование блюда                |          | Пищевые вещества |              |              |               |                                         |         |
| Завтрак                           |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>ТК |
| Каша вязкая молочная овсяная      | г        | 150              | 6,16         | 6,66         | 23,3000       | 177,33                                  | 212     |
| Кофейный напиток с молоком        | г        | 180              | 2,52         | 2,2500       | 12,2400       | 79,2,000                                | 465     |
| Бутерброд с сыром                 | г        | 40               | 6,900        | 9,000        | 10,000        | 149,000                                 | 63      |
| Сок мультифруктовый               | г        | 200              | 1,0          | 0,2          | 20,2          | 86                                      | 501     |
| <b>Итого завтрак:</b>             |          | <b>570</b>       | <b>16,58</b> | <b>18,11</b> | <b>65,74</b>  | <b>412,33</b>                           |         |
| <b>Обед</b>                       |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Салат витаминный                  | г        | 30               | 0,36         | 1,5          | 1,65          | 22                                      | 2       |
| Рассольник "Ленинградский" на м/б | г        | 180              | 5,49         | 5,832        | 9,54          | 114,3000                                | 134     |
| Котлеты рыбные                    | г        | 70               | 9,1          | 1,1200       | 7,000         | 164,4300                                | 307     |
| Рис отварной                      | г        | 120              | 2,95         | 4,87         | 27,048        | 163,68                                  | 414     |
| Компот из кураги                  | г        | 180              | 0,5400       | 0,000        | 8,7300        | 32,4000                                 | 494     |
| Хлеб ржано-пшеничный              | г        | 30               | 1,980        | 0,360        | 10,200        | 54,300                                  | 110     |
| Батон нарезной                    | г        | 20               | 1,500        | 0,580        | 10,280        | 52,400                                  | 111     |
| <b>Итого обед:</b>                | <b>г</b> | <b>630</b>       | <b>21,92</b> | <b>14,26</b> | <b>74,45</b>  | <b>603,51</b>                           |         |
| <b>Полдник</b>                    |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Компот из сухофруктов             | г        | 200              | 0,6          | 0            | 20,1          | 84                                      | 495     |
| Омлет натуральный                 | г        | 150              | 13           | 20           | 3,2           | 246                                     | 268     |
| Батон нарезной                    | г        | 20               | 1,500        | 0,580        | 10,280        | 52,400                                  | 111     |
| <b>Итого за полдник:</b>          | <b>г</b> | <b>370</b>       | <b>15,1</b>  | <b>20,58</b> | <b>33,58</b>  | <b>382,4</b>                            |         |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>г</b> | <b>1570</b>      | <b>55,08</b> | <b>52,95</b> | <b>173,77</b> | <b>1398,24</b>                          |         |