

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. Афонина



Дата 10.03.2025

ДЕНЬ 1							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	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
Итого завтрак:		620	18,1	19,7	71,8	535,8	
Обед							
Салат витаминный	г	60	0,72	3	3,3	44	2
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,810	204,6	414
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	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
Итого обед:	г	760	27,59	18,12	87,89	757,2	
Полдник							
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
Итого за полдник:	г	370	15,1	20,58	33,58	382,4	
Итого за день:	г	1750	63,79	58,4	193,27	1675,4	