

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. Афонина



Дата 12.03.2025

| ДЕНЬ 3                   |          |                  |              |              |               |                                         |         |
|--------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|---------|
| Наименование блюда       |          | Пищевые вещества |              |              |               |                                         |         |
| Завтрак                  |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>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      |
| <b>Итого завтрак:</b>    |          | <b>510</b>       | <b>9,46</b>  | <b>14,88</b> | <b>75,31</b>  | <b>524,01</b>                           |         |
| <b>Обед</b>              |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| 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     |
| <b>Итого обед:</b>       | <b>г</b> | <b>750</b>       | <b>34,63</b> | <b>21,89</b> | <b>84,67</b>  | <b>636,2</b>                            |         |
| <b>Полдник</b>           |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Йогурт                   | г        | 200              | 10           | 6,4          | 17            | 174                                     | 517     |
| Ватрушка с творогом      | г        | 100              | 6            | 2,83         | 37            | 196,7                                   | 541     |
| <b>Итого за полдник:</b> | <b>г</b> | <b>300</b>       | <b>16</b>    | <b>9,23</b>  | <b>54</b>     | <b>370,7</b>                            |         |
| <b>Итого за день:</b>    | <b>г</b> | <b>1560</b>      | <b>60,09</b> | <b>46</b>    | <b>213,98</b> | <b>1530,91</b>                          |         |