

Старшая
дошкольная
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 13.03.2025

ДЕНЬ 4							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Омлет натуральный	г	150	12	20	3,2	246	268
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
Итого завтрак:		500	14,8	20,91	31,1	379,7	
Обед							
Салат из свеклы отварной	г	60	0,9	4	5	55	26
Суп картофельный со сметаной	г	200	9	8	10	110	119
Котлеты мясная	г	90	18	16,2	10	256	
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,810	204,6	414
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
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	750	35,67	35,24	99,39	816,3	
Полдник							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Оладьи с повидлом	г	80/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
Итого за полдник:	г	300	8,71	8,83	57,82	347,04	
Итого за день:	г	1550	59,18	64,98	188,31	1543,04	