

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 14.03.2025

| ДЕНЬ 5                       |          |                  |              |              |              |                                         |         |
|------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------------|---------|
| Наименование блюда           |          | Пищевые вещества |              |              |              |                                         |         |
| Завтрак                      |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>ТК |
| Каша манная молочная         | г        | 200              | 6,21         | 7,47         | 25,09        | 192                                     |         |
| 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      |
| Банан                        | г        | 100              | 1,8          | 0,6          | 22,8         | 96                                      | 82      |
| <b>Итого завтрак:</b>        |          | <b>540</b>       | <b>17,71</b> | <b>19,57</b> | <b>71,49</b> | <b>525</b>                              |         |
| <b>Обед</b>                  |          |                  |              |              |              |                                         |         |
| Салат витаминный             | г        | 60               | 1            | 3            | 3            | 44                                      | 2       |
| Борщ с капустой и картофелем | г        | 200              | 6,83         | 8            | 10,65        | 120                                     | 95      |
| Птица запеченная             | г        | 100              | 10,4         | 6,5          | 10,7         | 180                                     | 312     |
| Картофельное пюре            | г        | 150              | 4,05         | 6            | 8,7          | 161                                     | 377     |
| Напиток из шиповника         | г        | 200              | 0,7          | 0,3          | 18,3         | 78                                      | 496     |
| 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>760</b>       | <b>26,46</b> | <b>24,74</b> | <b>71,83</b> | <b>689,7</b>                            |         |
| <b>Полдник</b>               |          |                  |              |              |              |                                         |         |
| Компот из сухофруктов        | г        | 200              | 0,6          | 0            | 20,1         | 84                                      | 495     |
| Макароны отварные с сыром    | г        | 170              | 9            | 7,7          | 26,5         | 336                                     | 259     |
| Батон нарезной               | г        | 20               | 1,500        | 0,580        | 10,280       | 52,400                                  | 111     |
| <b>Итого за полдник:</b>     | <b>г</b> | <b>390</b>       | <b>11,1</b>  | <b>20,4</b>  | <b>56,88</b> | <b>521</b>                              |         |
| <b>Итого за день:</b>        | <b>г</b> | <b>1690</b>      | <b>55,27</b> | <b>64,71</b> | <b>200,2</b> | <b>1735,7</b>                           |         |