

Млад  
шая  
дошко  
льная  
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 15.08.2025

| 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        | 180              | 5,58         | 6,7          | 22,58         | 192                                     |         |
| 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      |
| Банан                        | г        | 100              | 1,8          | 0,6          | 22,8          | 96                                      | 82      |
| <b>Итого завтрак:</b>        |          | <b>500</b>       | <b>16,8</b>  | <b>18,55</b> | <b>67,62</b>  | <b>437</b>                              |         |
| <b>Обед</b>                  |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Салат витаминный             | г        | 30               | 0,5          | 1,5          | 1,5           | 22                                      | 2       |
| Борщ с капустой и картофелем | г        | 150              | 5,12         | 6            | 7,98          | 90                                      | 95      |
| Птица запеченная             | г        | 70               | 7,28         | 4,55         | 7,49          | 126                                     | 312     |
| Картофельное пюре            | г        | 120              | 3,24         | 4,8          | 6,96          | 128,7                                   | 377     |
| Напиток из шиповника         | г        | 180              | 0,63         | 0,27         | 16,47         | 70,2                                    | 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>600</b>       | <b>20,25</b> | <b>18,06</b> | <b>60,88</b>  | <b>543,6</b>                            |         |
| <b>Полдник</b>               |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Компот из сухофруктов        | г        | 200              | 0,6          | 0            | 20,1          | 84                                      | 495     |
| Макароны отварные с сыром    | г        | 150              | 7,94         | 6,79         | 23,3          | 296,4                                   | 259     |
| 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>10,04</b> | <b>20,4</b>  | <b>53,68</b>  | <b>521</b>                              |         |
| <b>Итого за день:</b>        | <b>г</b> | <b>1470</b>      | <b>47,09</b> | <b>57,01</b> | <b>182,18</b> | <b>1501,6</b>                           |         |