

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. Афонина



Дата 16.04.2025

Наименование блюда		Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
<b>Завтрак</b>							
Кукуруза консервированная	г	30	0,85	1,15	10,5	20	157
Омлет натуральный	г	150	12	20	3,2	246	268
Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,45</b>	<b>22,43</b>	<b>56,28</b>	<b>454,4</b>	
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Гуляш из мяса птицы	г	100	16,2	12	0,3	174	366
Макароньы 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	1,980	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>730</b>	<b>32,76</b>	<b>26,12</b>	<b>81,4</b>	<b>669,5</b>	
<b>Полдник</b>							
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Оладьи с повидлом	г	80/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>400</b>	<b>10,91</b>	<b>11,33</b>	<b>51,32</b>	<b>351,04</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1630</b>	<b>60,12</b>	<b>59,88</b>	<b>189</b>	<b>1474,94</b>	