

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 19.06.2025

| ДЕНЬ 4                           |          |                  |              |              |              |                                         |         |
|----------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------------|---------|
| Наименование блюда               |          | Пищевые вещества |              |              |              |                                         |         |
| Завтрак                          |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>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      |
| <b>Итого завтрак:</b>            |          | <b>500</b>       | <b>14,8</b>  | <b>20,91</b> | <b>31,1</b>  | <b>379,7</b>                            |         |
| <b>Обед</b>                      |          |                  |              |              |              |                                         |         |
| Салат из свеклы отварной         | г        | 30               | 0,45         | 2            | 2,5          | 27,5                                    | 26      |
| Суп картофельный со сметаной     | г        | 180              | 8,1          | 7,2          | 9            | 99,0                                    | 119     |
| Котлеты мясная                   | г        | 70               | 14           | 12,6         | 6,66         | 230,4                                   |         |
| Рис отварной                     | г        | 120              | 2,95         | 4,87         | 27,048       | 163,68                                  | 414     |
| Компот из сухофруктов            | г        | 180              | 0,54         | 0            | 18,09        | 75,6                                    | 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     |
| <b>Итого обед:</b>               | <b>г</b> | <b>630</b>       | <b>29,52</b> | <b>27,61</b> | <b>83,78</b> | <b>702,88</b>                           |         |
| <b>Полдник</b>                   |          |                  |              |              |              |                                         |         |
| 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                                  |         |
| <b>Итого за полдник:</b>         | <b>г</b> | <b>300</b>       | <b>8,71</b>  | <b>8,83</b>  | <b>57,82</b> | <b>347,04</b>                           |         |
| <b>Итого за день:</b>            | <b>г</b> | <b>1430</b>      | <b>53,03</b> | <b>57,35</b> | <b>172,7</b> | <b>1429,62</b>                          |         |