

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 21.03.2025

Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша рисовая вязкая	г	150	2,25	3,0	23,58	173,69	217
Чай с сахаром	г	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Масло сливочное		10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
Батон нарезной	г	30	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>470</b>	<b>5,89</b>	<b>11,47</b>	<b>65,16</b>	<b>429,47</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	г	30	0,45	2	2,5	27,5	26
Щи из свежей капусты со сметаной	г	180	6,75	4,59	2,73	122,4	106
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
Компот из кураги	г	180	0,5400	0,000	8,7300	32,4000	494
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>21,74</b>	<b>16,88</b>	<b>48,89</b>	<b>543,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Какао с молоком	г	180	2,7	2,61	12,42	84,6	462

Колбасное изделие отварное	г	70	7,98	10,3	0,84	140,30	259
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>270</b>	<b>12,18</b>	<b>13,49</b>	<b>23,54</b>	<b>277,3</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1370</b>	<b>39,81</b>	<b>41,84</b>	<b>137,59</b>	<b>1250,47</b>	