

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 22.05.2025

ДЕНЬ 4							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
<b>Завтрак</b>							
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	60	0,9	4	5	55	26
Суп картофельный со сметаной	г	200	9	8	10	110	119
Котлеты мясная	г	90	18	16,2	10	256	
Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,810	204,6	414
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	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>750</b>	<b>35,67</b>	<b>35,24</b>	<b>99,39</b>	<b>816,3</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>1550</b>	<b>59,18</b>	<b>64,98</b>	<b>188,31</b>	<b>1543,04</b>	