

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 23.04.2025

| ДЕНЬ 3                   |          |                  |              |              |               |                                         |         |
|--------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------------|---------|
| Наименование блюда       |          | Пищевые вещества |              |              |               |                                         |         |
| Завтрак                  |          | Вес блюда        | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал | №<br>ТК |
| Каша рисовая вязкая      | г        | 150              | 2,25         | 3,0          | 23,58         | 173,69                                  | 217     |
| Какао с молоком          | г        | 180              | 2,7          | 2,61         | 12,42         | 84,6                                    | 462     |
| Батон нарезной           | г        | 20               | 1,5          | 0,58         | 10,28         | 52,4                                    | 111     |
| Масло сливочное          | г        | 10               | 0,16         | 7,2          | 0,13          | 73,18                                   | 79      |
| Банан                    | г        | 100              | 1,8          | 0,6          | 22,8          | 96                                      | 82      |
| <b>Итого завтрак:</b>    |          | <b>460</b>       | <b>8,41</b>  | <b>13,99</b> | <b>69,21</b>  | <b>479,87</b>                           |         |
| <b>Обед</b>              |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Салат витаминный         | г        | 30               | 0,5          | 1,5          | 1,5           | 22                                      | 2       |
| Суп гречневый            | г        | 150              | 8,55         | 5,7          | 5,88          | 79,72                                   | 114     |
| Гуляш из птицы           | г        | 60               | 8,46         | 3,46         | 2,66          | 75,79                                   | 326     |
| Макароны отварные        | г        | 120              | 4,44         | 3,96         | 23,59         | 147,6                                   | 256     |
| Кисель                   | г        | 180              | 0,45         | 0,05         | 17,82         | 72,9                                    | 503     |
| Хлеб ржано-пшеничный     | г        | 30               | 1,98         | 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>590</b>       | <b>25,88</b> | <b>15,61</b> | <b>71,93</b>  | <b>504,71</b>                           |         |
| <b>Полдник</b>           |          |                  |              |              |               |                                         |         |
| Йогурт                   | г        | 150              | 7,5          | 4,8          | 12,75         | 130,5                                   | 517     |
| Ватрушка с творогом      | г        | 100              | 6            | 2,83         | 37            | 196,7                                   | 541     |
| <b>Итого за полдник:</b> | <b>г</b> | <b>300</b>       | <b>13,5</b>  | <b>7,63</b>  | <b>49,75</b>  | <b>327,2</b>                            |         |
| <b>Итого за день:</b>    | <b>г</b> | <b>1350</b>      | <b>47,79</b> | <b>37,23</b> | <b>190,89</b> | <b>1311,78</b>                          |         |