Младшая 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 23.05.2025

ДЕНЬ 5							
Наименование блюда		**Пищевые вещества**					
Завтрак		**Вес блюда**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность, ккал**	**№ ТК**
Каша манная молочная	г	180	5,58	6,7	22,58	192	
Кофейный напиток с молоком	г	180	2,52	2,2500	12,2400	79,2,000	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого завтрак:		**500**	**16,8**	**18,55**	**67,62**	**437**	
Обед							
Салат витаминный	г	30	0,5	1,5	1,5	22	2
Борщ с капустой и картофелем	г	150	5,12	6	7,98	90	95
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
Напиток из шиповника	г	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
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
Итого обед:	**г**	**600**	**20,25**	**18,06**	**60,88**	**543,6**	
Полдник							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Макароны отварные с сыром	г	150	7,94	6,79	23,3	296,4	259
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого за полдник:	**г**	**370**	**10,04**	**20,4**	**53,68**	**521**	
Итого за день:	**г**	**1470**	**47,09**	**57,01**	**182,18**	**1501,6**	