

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 26.03.2025

ДЕНЬ 3							
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
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
Итого завтрак:		460	8,41	13,99	69,21	479,87	
Обед							
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
Итого обед:	г	590	25,88	15,61	71,93	504,71	
Полдник							
Йогурт	г	150	7,5	4,8	12,75	130,5	517
Ватрушка с творогом	г	100	6	2,83	37	196,7	541
Итого за полдник:	г	300	13,5	7,63	49,75	327,2	
Итого за день:	г	1350	47,79	37,23	190,89	1311,78	