

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. Афонина



Дата 30.05.2025

| 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 | 180              | 2,7   | 3,6   | 28,3         | 208,43                                  | 217     |
| Чай с сахаром                    | г | 200              | 0,2   | 0,1   | 9,3          | 38                                      | 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      |
| Итого завтрак:                   |   | 520              | 6,36  | 12,08 | 70,81        | 468,01                                  |         |
| Обед                             |   |                  |       |       |              |                                         |         |
| Салат из свеклы отварной         | г | 60               | 0,9   | 4     | 5            | 55                                      | 26      |
| Щи из свежей капусты со сметаной | г | 200              | 7,5   | 5,1   | 3,04         | 136                                     | 106     |
| Птица запеченная                 | г | 100              | 10,4  | 6,5   | 10,7         | 180                                     | 312     |
| Картофельное пюре                | г | 150              | 4,05  | 6     | 8,7          | 161                                     | 377     |
| Компот из кураги                 | г | 200              | 0,600 | 0,000 | 9,700        | 40,000                                  | 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     |
| Итого обед:                      | г | 760              | 26,93 | 22,54 | 57,62        | 678,7                                   |         |
| Полдник                          |   |                  |       |       |              |                                         |         |
| Какао с молоком                  | г | 200              | 3,3   | 2,9   | 13,8         | 94                                      | 462     |
| Оладьи с повидлом                | г | 80/20            | 8,11  | 8,83  | 37,72        | 263,04                                  |         |
| Итого за полдник:                | г | 300              | 11,41 | 11,73 | 51,52        | 357,04                                  |         |
| Итого за день:                   | г | 1580             | 44,7  | 46,35 | 179,95       | 1503,75                                 |         |

