

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

/Распономарева Н.И./

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 3 октября 2024 г.**

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,88	7,52	28,52	204,69	0,03	0,00	0,02	0,85	0,08	0,02	11,05	5,43	23,50	0,29	38,85	0,00	0,01	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,92	3,91	11,59	97,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	9,20	13,10	0,44	38,15	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,04	15,53	47,11	364,66	0,03	0,00	0,12	1,05	0,28	0,03	21,45	16,93	49,80	0,93	96,90	0,00	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	167	0,83	0,17	16,83	76,67	0,02	12,33	0,04	0,00	0,00	0,02	30,00	16,67	30,00	2,17	151,67	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,83	0,17	16,83	76,67	0,02	12,33	0,04	0,00	0,00	0,02	30,00	16,67	30,00	2,17	151,67	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	0,00	3,90	0,00	3,30	0,00	0,00	10,70	9,00	21,60	0,50	229,60	1,90	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,45	7,15	9,54	126,54	0,06	7,18	0,16	1,66	0,00	0,06	39,44	22,33	69,65	1,36	345,68	5,99	0,02	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	11,41	5,95	6,94	126,74	0,05	0,25	0,04	0,72	0,12	0,04	17,58	16,39	114,04	0,40	223,70	83,77	0,34	0,01
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,42	1,80	10,70	74,84	0,06	8,22	0,94	0,42	0,00	0,08	55,05	27,06	52,13	0,95	235,54	4,53	0,05	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		23,66	23,45	65,08	575,12	0,17	19,55	1,14	6,60	0,12	0,18	139,92	84,63	293,23	4,58	1 097,44	97,53	0,41	0,01
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,00	0,20	0,10	1,70	0,00	0,20	181,00	29,10	240,50	0,90	170,60	0,50	0,00	0,00
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	6,31	6,74	9,89	126,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	90	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	33	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		32,40	21,77	64,32	558,67	0,10	15,40	0,10	1,90	0,00	0,20	220,36	44,40	280,10	1,60	358,60	0,50	0,00	0,00
Всего за день:		69,93	60,92	193,34	1 575,12	0,32	47,28	1,40	9,55	0,40	0,43	411,73	162,63	653,13	9,28	1 704,61	98,03	0,42	0,01