

ГБОУ СОШ 358, Кузнецкая д. 13
 Муниципальное бюджетное учреждение
 дополнительного образования
 школы № 358
 Кировского района Санкт-Петербурга

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 4 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Вв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	82,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,20	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,0
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,81	1,82	1,82	24,54	0,00	1,41	0,00	0,81	0,00	0,00	5,78	5,78	18,38	0,20	30,91	0,00	0,00	0,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	119	12,09	16,96	2,17	209,70	0,04	0,00	0,17	4,44	1,69	0,28	43,75	8,73	139,31	1,81	126,81	18,11	0,04	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,69	2,18	11,43	75,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	4,35	7,95	0,16	11,84	0,00	0,00	0,0
Итого за прием пищи:		18,83	24,89	22,44	372,04	0,06	1,41	0,27	8,65	2,19	0,28	69,48	21,14	179,82	2,27	189,46	18,11	0,04	0,0
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	177	0,90	0,50	19,50	70,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,70	18,30	21,60	2,70	232,80	1,50	0,00	0,0
Итого за прием пищи:		0,90	0,50	19,50	70,90	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,70	18,30	21,60	2,70	232,80	1,50	0,00	0,0
Обед																			
ЧАЙ С САХАРОМ	207	0,15	0,00	12,82	55,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,50	2,97	5,56	0,56	18,01	0,00	0,00	0,0
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,30	0,00	1,60	6,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,0
ША ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/105	1,82	3,87	7,48	75,73	0,03	0,82	0,20	1,19	0,00	0,05	41,27	17,80	36,21	0,78	274,62	3,78	0,01	0,0
ПУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	86/50	24,43	23,43	4,43	326,13	0,03	0,69	0,36	0,31	0,06	0,01	14,16	8,11	16,07	0,29	85,80	1,21	0,01	0,0
КАША ГРЕНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	38,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	60,60	136,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СВЯЩЕННЫЙ	22	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,0
Итого за прием пищи:		33,30	32,22	68,73	687,46	0,26	2,14	0,66	5,10	0,10	0,17	82,91	127,48	222,94	5,73	617,93	8,68	0,02	0,0
Полдник																			
ТОЛУВЦИ ЛЕНИВЫЕ	210	20,98	19,40	17,66	332,28	0,04	17,94	0,05	0,37	0,17	0,06	58,00	24,53	68,80	1,32	293,48	5,48	0,02	0,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	68	4,79	7,85	31,92	196,80	0,13	0,00	0,13	0,53	0,13	0,00	11,31	7,05	39,77	0,40	80,25	0,93	0,00	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	30,30	0,00	0,00	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СВЯЩЕННЫЙ	22	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,0
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	178	3,50	3,15	9,93	70,03	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	127,50	14,00	95,00	0,00	182,50	0,00	0,00	0,0
Итого за прием пищи:		29,96	30,61	76,74	687,81	0,17	20,22	0,18	1,20	0,30	0,19	210,11	61,90	217,67	2,32	536,93	7,22	0,02	0,0
Всего за день:		82,78	86,12	173,41	1 767,81	0,47	26,77	1,03	12,36	2,46	0,46	379,31	216,72	639,52	13,13	1 876,72	35,62	0,06	0,0