

Утверждаю
 заведующий
 ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д. 13
 /Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 4 октября 2024 г.
 Ясли 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	29	3,32	6,76	9,80	67,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,64	5,00	50,67	0,29	26,66	0,00	0,00	0,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,58	7,04	21,67	167,73	0,03	0,00	0,02	0,37	0,08	0,01	4,94	10,17	29,71	0,32	26,89	0,49	0,00	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,46	2,19	9,49	67,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,83	0,63	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,36	15,99	40,96	302,42	0,03	0,00	0,02	0,37	0,08	0,01	85,41	16,00	80,38	0,61	53,98	0,49	0,00	0,00
II Завтрак																			
ГРУША СВЕЖАЯ	180	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	46	0,73	2,78	1,45	44,17	0,00	0,12	0,00	1,21	0,00	0,00	0,97	0,61	1,09	0,00	8,35	0,24	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	161/15	6,87	8,06	12,67	151,07	0,07	6,21	0,27	1,69	0,15	0,07	27,52	21,98	59,09	1,01	448,67	5,76	0,03	0,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	189	17,07	17,15	30,87	346,02	0,17	14,09	0,04	0,35	0,11	0,11	23,24	41,42	112,96	2,04	1 001,68	8,88	0,05	0,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	23	0,35	0,94	1,41	17,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,09	0,82	4,45	0,00	8,55	0,59	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	63	1,63	0,20	10,63	51,63	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
Итого за прием пищи:		26,95	29,13	62,83	695,35	0,24	20,42	0,31	3,75	0,26	0,18	68,13	70,47	197,30	3,89	1 502,02	16,81	0,08	0,00
Полдник																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	68	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	130	6,31	9,71	27,26	221,61	0,06	0,00	0,04	2,58	0,38	0,06	17,19	7,04	52,25	1,00	66,80	3,25	0,02	0,01
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	2,54	2,30	0,25	14,02	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	85	2,87	13,67	57,38	226,13	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	51,64	12,83	95,18	0,68	95,34	2,03	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		10,85	23,61	100,04	519,74	0,06	5,90	0,17	3,30	0,38	0,06	86,25	34,01	173,28	2,93	341,56	7,08	0,02	0,01
Всего за день:		48,76	69,23	219,33	1 588,01	0,33	29,32	0,50	7,92	0,72	0,25	265,49	136,88	472,56	10,13	2 130,06	25,88	0,10	0,01