

Утверждаю
 Государственный инспектор
 -выборщик: *Иванов* Заведующий
 садом общеобразовательной школы № 358
 СОШ №358 Чернышевского 10
 Мичуринского района Пензенской области
 Расположенева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 на 13 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,15	3,16	23,84	102,49	0,00	2,71	0,00	0,11	0,11	0,00	7,80	4,75	16,61	0,34	45,43	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,66	8,17	32,34	225,95	0,02	0,00	0,02	0,25	0,08	0,02	7,58	14,62	44,28	0,32	32,95	0,45	0,02	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	190г	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
Итого за прием пищи:		7,81	11,33	64,58	262,44	0,02	2,71	0,02	0,36	0,19	0,02	24,18	22,17	62,29	0,86	84,18	0,45	0,02	0,00
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	182	0,91	0,18	18,36	63,64	0,02	13,45	0,04	0,00	0,00	0,02	32,73	18,18	32,73	2,36	165,45	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,91	0,18	18,36	63,64	0,02	13,45	0,04	0,00	0,00	0,02	32,73	18,18	32,73	2,36	165,45	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,86	3,10	4,28	48,79	0,00	2,03	0,00	1,50	0,00	0,00	16,91	10,17	19,80	0,64	146,38	3,53	0,00	0,00
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200г10г5	4,21	7,51	10,94	132,00	0,06	5,56	0,01	1,84	0,00	0,05	25,13	19,91	65,53	1,04	438,46	5,10	0,03	0,00
СУФЛЕ КУРИНОЕ	76	12,01	13,62	2,84	183,49	0,01	0,00	0,03	0,32	0,32	0,04	7,29	1,70	22,37	0,30	21,84	2,60	0,01	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4,28	3,64	20,76	130,33	0,11	0,00	0,00	1,18	0,00	0,00	13,05	8,03	43,66	0,96	67,30	0,85	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,09	8,24	38,60	0,01	0,60	0,00	0,11	0,00	0,01	11,59	4,67	4,36	0,55	47,58	0,30	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,70	0,20	10,80	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	30	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:		25,06	29,11	71,56	656,21	0,19	8,18	0,04	5,45	0,32	0,10	82,32	51,83	190,13	4,66	778,68	13,73	0,94	0,00
Полдник																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	6,32	5,04	15,12	0,40	58,40	1,20	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	148	16,06	13,98	17,47	259,82	0,14	8,82	0,01	0,60	0,03	0,14	20,66	36,72	176,64	2,73	868,07	11,10	0,07	0,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГА	180	0,16	0,02	7,89	32,73	0,01	0,73	0,02	0,27	0,00	0,01	10,82	4,27	5,56	0,16	66,74	0,36	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	85	4,18	7,82	27,30	198,38	0,11	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	10,35	6,50	35,94	0,44	53,17	0,88	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		22,74	22,06	66,38	545,73	0,26	11,15	0,03	2,32	0,03	0,15	54,85	57,73	256,28	4,73	1 082,18	15,14	0,07	0,00
Всего за день:		56,52	62,68	220,88	1 642,02	0,49	35,49	0,13	8,13	0,54	0,29	194,08	149,91	541,41	12,61	2 110,49	23,32	0,13	0,00