

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13

И.И. Расонова

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
на 14 октября 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
<b>Завтрак</b>																			
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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,45	6,79	26,03	166,56	0,07	0,00	0,02	0,13	0,09	0,04	15,34	16,76	71,72	1,22	70,15	0,00	0,00	0,02
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	6,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>8,81</b>	<b>10,89</b>	<b>41,55</b>	<b>284,56</b>	<b>0,07</b>	<b>1,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,04</b>	<b>30,44</b>	<b>22,16</b>	<b>87,72</b>	<b>1,72</b>	<b>107,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
<b>!! Завтрак</b>																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	174	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,60</b>	<b>10,80</b>	<b>14,90</b>	<b>3,00</b>	<b>417,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	158/10/1 0	7,24	7,87	9,44	137,35	0,04	5,20	0,17	0,86	0,15	0,05	27,27	15,51	42,47	0,72	278,82	3,68	0,01	0,00
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	67	14,69	8,96	2,81	150,23	0,00	0,00	0,02	0,78	0,17	0,02	4,50	1,04	11,69	0,16	12,01	1,19	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	148	2,93	4,31	19,78	129,91	0,12	9,24	0,52	0,36	0,06	0,09	24,85	31,40	70,73	1,24	671,74	6,72	0,04	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	6,76	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,36</b>	<b>21,88</b>	<b>66,53</b>	<b>573,69</b>	<b>0,16</b>	<b>16,04</b>	<b>0,71</b>	<b>2,40</b>	<b>0,36</b>	<b>0,16</b>	<b>78,77</b>	<b>60,08</b>	<b>155,97</b>	<b>3,37</b>	<b>1 106,17</b>	<b>12,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	175	7,09	10,68	19,29	226,03	0,11	1,31	0,33	0,65	0,11	0,11	27,69	37,71	196,96	1,96	254,41	6,87	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	26,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	63	8,46	6,01	28,48	202,33	0,07	0,04	0,04	0,87	0,26	0,10	37,28	9,97	80,19	0,65	85,98	2,87	0,02	0,02
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,55</b>	<b>16,81</b>	<b>61,17</b>	<b>489,36</b>	<b>0,18</b>	<b>2,15</b>	<b>0,37</b>	<b>1,82</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>161,87</b>	<b>130,68</b>	<b>437,25</b>	<b>17,91</b>	<b>857,39</b>	<b>10,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,32</b>	<b>50,18</b>	<b>184,05</b>	<b>1 413,91</b>	<b>0,41</b>	<b>25,29</b>	<b>1,20</b>	<b>5,45</b>	<b>1,06</b>	<b>0,61</b>	<b>292,66</b>	<b>223,72</b>	<b>695,84</b>	<b>26,00</b>	<b>2 487,71</b>	<b>26,33</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>