

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13

Распономарева Н.И./



## МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 18 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 ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,60	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	31	0,89	2,06	1,86	29,40	0,03	2,86	0,00	1,18	0,00	0,01	5,71	6,00	17,75	0,20	28,27	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,34	16,97	2,19	210,61	0,04	0,00	0,18	4,37	2,04	0,29	43,61	8,91	142,38	1,85	129,62	18,52	0,04	0,02
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,18	10,95	73,59	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	3,67	6,35	0,13	9,57	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,27</b>	<b>23,31</b>	<b>30,80</b>	<b>381,60</b>	<b>0,08</b>	<b>4,66</b>	<b>0,18</b>	<b>5,65</b>	<b>2,04</b>	<b>0,30</b>	<b>60,69</b>	<b>21,88</b>	<b>177,98</b>	<b>2,48</b>	<b>198,06</b>	<b>18,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>																			
ГРУША СВЕЖАЯ	157	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,70</b>	<b>16,20</b>	<b>21,60</b>	<b>2,70</b>	<b>232,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	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	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,77	5,30	17,40	132,30	0,10	13,49	0,22	1,89	0,00	0,09	39,59	29,56	69,39	1,32	626,21	6,88	0,04	0,00
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50	19,23	19,19	4,25	266,47	0,02	0,79	0,45	0,25	0,06	0,02	17,37	9,43	18,93	0,34	63,61	1,40	0,01	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	28,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	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
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,18</b>	<b>29,43</b>	<b>62,68</b>	<b>637,37</b>	<b>0,32</b>	<b>15,98</b>	<b>0,67</b>	<b>5,84</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>88,46</b>	<b>140,29</b>	<b>253,22</b>	<b>6,06</b>	<b>974,02</b>	<b>11,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	185	16,54	16,91	16,41	287,91	0,04	16,26	0,05	0,36	0,17	0,08	53,88	22,53	62,72	1,22	236,32	4,86	0,02	0,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,28	7,02	28,56	178,86	0,12	0,00	0,12	0,48	0,12	0,00	10,12	6,31	35,58	0,38	53,91	0,83	0,00	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	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
ЙОГУРТ в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,63	70,63	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	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,42</b>	<b>27,19</b>	<b>71,10</b>	<b>622,40</b>	<b>0,16</b>	<b>18,54</b>	<b>0,17</b>	<b>1,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>204,80</b>	<b>48,14</b>	<b>207,40</b>	<b>2,18</b>	<b>513,43</b>	<b>6,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>72,47</b>	<b>80,43</b>	<b>180,08</b>	<b>1 711,87</b>	<b>0,56</b>	<b>42,18</b>	<b>1,02</b>	<b>13,13</b>	<b>2,49</b>	<b>0,72</b>	<b>379,65</b>	<b>228,51</b>	<b>660,20</b>	<b>13,42</b>	<b>1 918,01</b>	<b>38,49</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>