

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Бассейная 12

Рассольникова Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 19 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 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	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,36	4,25	7,26	64,28	0,00	0,00	0,10	0,21	0,21	0,00	4,56	2,38	13,69	0,21	20,63	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,74	8,18	28,55	210,21	0,04	0,23	0,04	0,87	0,09	0,11	110,68	16,28	94,06	0,37	180,17	8,70	0,01	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,91	3,85	11,82	98,28	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,11	118,93	24,85	97,72	0,71	206,64	9,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,01	16,28	47,63	372,77	0,05	0,49	0,15	1,08	0,30	0,22	234,17	43,51	205,47	1,29	407,44	18,50	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	188	0,91	0,18	18,37	83,66	0,02	5,55	0,03	0,00	0,00	0,02	30,38	16,88	30,38	2,20	170,63	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,91	0,18	18,37	83,66	0,02	5,55	0,03	0,00	0,00	0,02	30,38	16,88	30,38	2,20	170,63	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0,93	8,82	6,96	111,36	0,00	4,52	0,00	3,83	0,00	0,00	12,41	10,44	25,06	0,58	266,34	2,20	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,92	6,77	10,79	126,39	0,05	7,66	0,20	1,67	0,00	0,08	46,67	24,13	68,65	1,40	352,31	6,18	0,02	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	12,59	6,94	6,59	139,03	0,05	0,34	0,05	0,84	0,15	0,07	45,02	20,96	145,48	0,47	285,50	96,16	0,38	0,02
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	165	2,58	2,09	12,42	85,88	0,08	8,24	1,11	0,56	0,00	0,07	62,02	32,14	59,13	1,65	271,39	4,93	0,03	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,70	0,20	10,60	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	23	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:		24,60	25,57	68,66	613,66	0,18	20,76	1,36	7,40	0,15	0,22	183,27	97,52	334,13	5,47	1 238,46	110,81	0,43	0,02
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,70	12,19	21,56	291,86	0,00	0,21	0,10	1,75	0,00	0,21	186,47	29,98	247,76	0,93	175,75	0,52	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	197	6,03	6,43	9,45	120,66	0,03	0,50	0,02	0,00	0,00	0,19	213,22	23,22	150,92	0,17	302,68	18,66	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	113	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		32,81	21,82	64,51	561,52	0,13	15,91	0,12	1,95	0,00	0,40	439,05	68,50	438,28	1,80	666,43	19,18	0,00	0,00
Всего за день:		71,33	63,85	199,17	1 631,61	0,38	42,71	1,66	10,43	0,45	0,86	886,87	226,41	1 008,26	10,76	2 482,96	148,49	0,44	0,02