

Утверждаю

заведующий

ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13

Ирасономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
на 19 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг ^а
Завтрак																			
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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,95	7,34	20,85	168,68	0,08	0,00	0,02	0,86	0,08	0,03	14,70	27,62	69,86	0,86	78,03	1,40	0,01	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,58	3,04	10,91	85,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,15	10,27	14,74	0,50	38,13	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,77	14,48	38,76	315,73	0,08	0,00	0,12	1,06	0,28	0,04	25,25	40,19	97,80	1,56	136,06	1,40	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	66	0,98	9,96	7,84	125,45	0,00	1,96	0,00	4,25	0,00	0,00	9,64	3,76	7,68	0,33	81,02	0,49	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,97	6,84	11,89	132,71	0,05	9,21	0,18	1,60	0,00	0,07	45,60	22,14	47,67	1,11	346,19	5,41	0,02	0,00
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	69	11,97	7,87	6,31	143,54	0,02	0,00	0,03	0,23	0,22	0,02	6,84	1,96	17,45	0,25	19,77	1,40	0,00	0,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	148	2,46	1,97	9,59	65,81	0,00	5,17	0,49	0,25	0,00	0,00	35,79	15,13	33,83	0,62	118,45	2,95	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	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	41	2,66	0,33	17,33	84,16	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	6,54	7,07	32,13	1,37	55,53	2,18	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	12	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		24,14	27,47	67,66	618,97	0,07	17,14	0,70	7,16	0,22	0,29	201,46	132,19	295,84	18,63	1 131,36	12,43	0,02	0,00
Полдник																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	106	18,77	9,65	17,07	234,37	0,00	0,21	0,11	1,46	0,11	0,21	148,89	24,07	200,86	0,85	143,06	0,95	0,00	0,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	161	4,60	4,11	7,72	85,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	94	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 В АССОРТИМЕНТЕ	27	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		26,97	17,56	47,19	452,23	0,10	15,41	0,11	1,68	0,11	0,21	185,62	37,59	232,44	1,29	320,17	0,95	0,00	0,00
Всего за день:		62,88	59,51	163,61	1 386,93	0,25	32,55	0,83	9,89	0,61	0,54	412,33	209,97	628,08	21,48	1 587,59	14,78	0,03	0,00