

Утверждаю

Заведующий
 СОШ №358 Чернышевского 10
 /Распономорова Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 23 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,46	2,18	16,43	70,72	0,00	1,87	0,00	0,10	0,00	0,00	5,41	3,43	11,96	0,31	31,82	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,43	8,73	36,27	253,69	0,13	0,00	0,02	1,19	0,09	0,03	15,82	31,28	87,22	1,14	87,57	1,84	0,01	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,78	11,11	81,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,04	7,22	0,14	10,81	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		11,72	13,69	63,81	405,63	0,14	1,87	0,02	1,29	0,09	0,03	27,63	38,75	106,40	1,59	130,20	1,84	0,01	0,00
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	182	0,91	0,18	18,36	83,64	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	83,64	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																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	0,10	3,10	0,20	2,70	0,00	0,00	28,70	23,90	61,50	1,50	326,70	3,00	0,00	0,00
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	9,35	17,71	8,69	177,41	0,11	0,22	0,00	0,99	0,22	0,00	23,54	20,57	148,49	0,66	249,35	90,85	0,00	0,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,90	3,33	12,45	92,13	0,08	9,87	0,59	0,46	0,04	0,06	37,95	24,41	50,08	0,98	308,27	4,05	0,03	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	13,94	57,79	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,01	13,80	3,59	7,71	0,53	76,83	0,54	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	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	26	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:		19,95	26,60	79,88	598,33	0,30	16,27	0,79	4,92	0,26	0,07	122,74	86,12	321,09	5,34	1 088,77	101,28	0,03	0,00
Полдник																			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	80	15,24	13,76	10,50	226,60	0,06	0,00	0,01	0,47	0,03	0,09	14,05	21,30	142,50	2,25	277,81	5,36	0,04	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	160	3,16	3,74	21,10	131,31	0,13	9,83	0,80	0,38	0,05	0,09	26,00	34,15	75,85	1,33	716,27	7,26	0,05	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	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
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4,18	7,82	27,30	113,39	0,11	0,00	0,00	0,77	0,00	0,00	10,35	6,50	35,34	0,44	53,17	0,88	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,87	27,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	1,70	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	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
Итого за прием пищи:		27,78	28,65	82,00	620,37	0,30	10,21	0,61	1,92	0,08	0,31	188,07	80,25	360,49	4,52	1 250,93	14,30	0,09	0,00
Всего за день:		60,36	69,12	244,05	1 707,97	0,76	41,80	1,46	8,13	0,43	0,43	371,17	223,30	820,71	13,81	2 635,35	117,42	0,13	0,00