

Государственное бюджетное
общееобразовательное учреждение
ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
Московского района г. Москвы
Заведующий
/Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 8 мая 2023 г.

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	21	1,10	0,47	11,70	44,79	0,02	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,09	0,33	0,03	0,11	0,08	0,09
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05
Итого за прием пищи:		6,19	6,83	60,81	295,90	0,15	12,07	0,05	0,11	0,08	0,14
II Завтрак											
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29
Итого за прием пищи:		3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29
Обед											
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,00	0,79	0,01	1,02	0,00	0,04
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	0,09	5,20	0,10	1,23	0,12	0,09
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,04	0,06	0,01	0,30	0,05	0,06
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,21	2,14	6,77	51,66	0,02	6,12	0,01	0,04	0,03	0,03
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,01	0,83	0,00	0,13	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		15,60	22,09	61,22	476,69	0,21	13,00	0,13	3,06	0,20	0,24
Полдник											
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	0,03	40,00	0,10	0,27	0,00	0,03
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,06	0,31	0,02	1,99	0,15	0,08
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,15	0,05	0,09
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		9,82	9,61	43,19	365,93	0,26	46,88	0,14	3,17	0,20	0,24
Всего за день:		35,31	42,78	171,82	1 212,02	0,64	73,14	0,37	6,46	0,48	0,91