

Утверждаю

Государственное бюджетное
образовательное учреждение
сред. ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
Московского района г. Москвы
заведующий
Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 21 мая 2026 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 СЫРОМ	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	0,06	1,50	0,04	0,29	0,06	0,11
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17
Итого за прием пищи:		9,88	12,27	44,66	289,78	0,14	2,77	0,11	0,31	0,06	0,41
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	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
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	1,12	0,00	0,06
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	161	5,71	6,12	10,75	214,07	0,13	8,15	0,25	3,03	0,00	0,13
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		12,25	12,32	56,92	481,21	0,26	16,40	0,53	4,48	0,00	0,25
Полдник											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,13	0,02	7,43	0,05	0,12	0,00	0,01
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,97	7,78	6,67	115,14	0,04	0,07	0,01	0,31	0,03	0,06
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	0,05	1,59	0,22	3,37	0,00	0,03
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	53	3,90	3,41	22,98	131,88	0,04	0,04	0,04	0,57	0,13	0,07
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		15,23	17,93	63,94	425,24	0,18	9,79	0,32	4,70	0,16	0,18
Всего за день:		37,36	42,52	165,52	1 195,24	0,58	28,96	0,96	9,49	0,22	0,84