

Утверждаю

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 358, Кузнецовская д.13
Московского района Санкт-Петербурга
заведующий
Распономарева Н.И./

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 22 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	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:		6,15	6,81	60,36	294,13	0,15	11,99	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	111	1,22	2,16	6,84	52,18	0,02	6,18	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	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01
Итого за прием пищи:		15,59	22,11	61,10	476,29	0,21	13,06	0,13	3,05	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	49	4,64	5,02	10,99	109,09	0,06	0,31	0,02	1,97	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	0,31	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03
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:		9,75	9,56	42,89	363,91	0,26	46,88	0,14	3,14	0,20	0,24
Всего за день:		35,19	42,73	170,95	1 207,88	0,64	73,12	0,37	6,42	0,48	0,91