

Утверждаю

заведующий
ГБОУ СОШ 358, Кузнецовская д.13
средняя общеобразовательная
школа № 358 /Распономарева Н.И./
Масштаб: 1:100000

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 25 мая 2026 г.

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,08	0,84	0,03	0,70	0,08	0,10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03
Итого за прием пищи:		5,19	9,61	44,66	290,36	0,17	58,27	0,07	0,93	0,08	0,23
II Завтрак											
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	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											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	41	0,35	2,08	0,75	23,86	0,01	3,49	0,02	0,92	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,16	3,55	0,16	2,41	0,00	0,06
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	59	7,94	6,41	5,98	129,36	0,16	10,20	4,65	1,26	0,25	1,14
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	0,07	6,97	0,05	0,14	0,05	0,06
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00	0,45	0,00	0,08	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		15,75	16,67	63,76	484,36	0,45	24,66	4,88	5,14	0,30	1,30
Полдник											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,54	9,70	0,02	10,10	0,07	0,16	0,00	0,02
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	0,07	1,59	0,52	0,58	0,09	0,12
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02
Итого за прием пищи:		13,26	11,89	74,53	410,38	0,18	12,41	0,62	1,18	0,09	0,33
Всего за день:		35,20	38,17	187,95	1185,10	0,80	95,34	5,57	7,25	0,47	1,86