

Утверждаю

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа № 358 /Распономарева Н.И./
Московского района Санкт-Петербурга

заведующий

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 27 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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 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:		6,19	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 ЗЕЛЕННЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	0,01	3,42	0,02	0,90	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	61	8,18	6,61	6,16	133,32	0,16	10,51	4,79	1,30	0,25	1,17
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	9,05	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:		15,98	16,83	68,93	487,85	0,45	24,90	5,02	5,16	0,30	1,33
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:		35,43	38,33	188,12	1 188,59	0,80	95,58	5,71	7,27	0,47	1,89