

**02.04.2025г.**

| Прием пищи, наименование блюда | 7-11 лет     |                  |         |             |                               | Масса порции | 12 и старше      |         |             |                               |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |              | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ             | 50           | 1,7              | 0,6     | 32,6        | 137,6                         | 50           | 1,7              | 0,6     | 32,2        | 137,6                         |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ      | 250          | 5,1              | 9,4     | 9,7         | 144,7                         | 250          | 5,1              | 9,4     | 9,7         | 144,7                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 15           | 1,1              | 0,1     | 7,3         | 34,4                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 40,8                          | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 4,7              | 3,9     | 16,5        | 120,4                         | 200          | 4,7              | 3,9     | 16,5        | 120,4                         |
| Итого за прием пищи:           | 535          | 13,9             | 14,1    | 74,6        | 477,9                         | 560          | 15,7             | 14,4    | 85,7        | 532,8                         |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ       | 80           | 0,8              | 0,1     | 2,5         | 14,0                          | 100          | 1,0              | 0,1     | 3,1         | 17,5                          |
| СВЕКОЛЬНИК                     | 250          | 5,7              | 7,0     | 16,5        | 153,8                         | 250          | 5,7              | 7,0     | 16,5        | 153,8                         |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ        | 110          | 13,8             | 5,9     | 3,1         | 120,7                         | 130          | 18,4             | 7,9     | 4,1         | 160,9                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                 | 150          | 3,5              | 5,3     | 46,2        | 246,5                         | 200          | 4,7              | 7,1     | 61,6        | 328,7                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10           | 0,7              | 0,1     | 4,8         | 22,9                          | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,2     | 17,0        | 81,6                          | 50           | 3,3              | 0,3     | 21,2        | 102,0                         |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               | 100          | 0,8              | 0,1     | 15,4        | 65,6                          | 100          | 0,8              | 0,1     | 15,4        | 65,6                          |
| Итого за прием пищи:           | 740          | 27,9             | 18,7    | 105,5       | 705,1                         | 850          | 35,4             | 22,6    | 131,6       | 874,5                         |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БУЛОЧКА                        | 80           | 7,0              | 7,9     | 20,7        | 181,7                         | 80           | 7,0              | 7,9     | 20,7        | 181,7                         |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ               | 100          | 0,8              | 0,1     | 15,4        | 65,6                          | 100          | 0,8              | 0,1     | 15,4        | 65,6                          |
| БАНАН                          | 219          | 3,2              | 1,1     | 46,0        | 209,8                         | 219          | 3,2              | 1,1     | 46,0        | 209,8                         |
| Итого за прием пищи:           | 399          | 11,0             | 9,1     | 82,1        | 457,1                         | 399          | 11,0             | 9,1     | 82,1        | 457,1                         |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"             | 80           | 1,7              | 3,1     | 6,7         | 62,0                          | 100          | 2,1              | 3,9     | 8,4         | 77,5                          |
| ПЛОВ                           | 220          | 9,2              | 10,0    | 39,5        | 285,2                         | 230          | 9,6              | 10,4    | 41,3        | 298,2                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 10           | 0,7              | 0,1     | 4,8         | 22,9                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,3              | 0,1     | 8,5         | 40,8                          | 40           | 2,6              | 0,2     | 17,0        | 81,6                          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200          | 0,5              | 0,0     | 28,8        | 118,7                         | 200          | 0,5              | 0,0     | 28,8        | 118,7                         |
| Итого за прием пищи:           | 530          | 13,4             | 13,3    | 88,3        | 529,6                         | 600          | 17,0             | 14,7    | 110,1       | 644,9                         |
| Ужин 2                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БАТОН                          | 15           | 1,1              | 0,4     | 7,6         | 39,3                          | 20           | 1,5              | 0,5     | 10,2        | 52,4                          |
| КЕФИР                          | 185          | 5,3              | 4,5     | 7,2         | 95,4                          | 225          | 6,3              | 5,5     | 8,7         | 116,0                         |
| Итого за прием пищи:           | 200          | 6,4              | 4,9     | 14,8        | 134,7                         | 245          | 7,8              | 6,0     | 18,9        | 168,4                         |
| Всего за день:                 |              | 72,6             | 60,1    | 365,3       | 2304,4                        |              | 86,9             | 66,8    | 428,4       | 2677,7                        |