

**05.09.2025г.**

| 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 СЫРОМ              | 50           | 4,5              | 9,5     | 10,3        | 144,7                         | 60           | 5,4              | 11,4    | 12,4        | 173,6                         |
| ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ       | 180          | 10,7             | 7,8     | 25,5        | 215,0                         | 240          | 10,7             | 7,8     | 25,5        | 215,0                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 46,0                          | 60           | 4,5              | 0,3     | 29,1        | 138,0                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 50           | 3,2              | 0,2     | 21,2        | 102,0                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 200          | 5,0              | 3,7     | 20,4        | 134,7                         | 200          | 5,0              | 3,7     | 20,4        | 134,7                         |
| Итого за прием пищи:           | 510          | 23,7             | 21,4    | 78,6        | 601,6                         | 610          | 28,8             | 23,4    | 108,6       | 763,3                         |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ               | 100          | 1,3              | 0,1     | 11,4        | 52,4                          | 100          | 1,3              | 0,1     | 11,4        | 52,4                          |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ                 | 250          | 6,4              | 8,0     | 13,1        | 151,8                         | 250          | 6,4              | 8,0     | 13,1        | 151,8                         |
| ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ               | 140          | 8,8              | 12,5    | 23,4        | 241,1                         | 150          | 8,8              | 12,5    | 23,4        | 241,1                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 170          | 3,5              | 4,6     | 24,2        | 151,3                         | 170          | 3,5              | 4,6     | 24,2        | 151,3                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,7        | 126,5                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 3,2              | 0,2     | 21,2        | 102,0                         | 70           | 4,6              | 0,7     | 29,6        | 142,8                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          |
| Итого за прием пищи:           | 870          | 27,8             | 25,8    | 136,9       | 895,7                         | 895          | 28,9             | 26,2    | 142,8       | 925,2                         |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |         |             |                               |
| БАТОН                          | 20           | 1,5              | 0,1     | 9,7         | 52,4                          | 65           | 4,9              | 0,3     | 31,5        | 170,3                         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          | 100          | 0,2              | 0,0     | 14,4        | 59,3                          |
| АПЕЛЬСИН                       | 276          | 2,1              | 0,7     | 29,7        | 135,9                         | 276          | 2,1              | 0,7     | 29,7        | 135,9                         |
| Итого за прием пищи:           | 396          | 3,8              | 0,8     | 53,8        | 247,6                         | 441          | 7,2              | 1,0     | 75,6        | 365,5                         |
| Всего за день:                 |              | 55,3             | 48,0    | 269,3       | 1744,9                        |              | 64,9             | 50,6    | 327,0       | 2054,0                        |